

دستِ خوران

آپ کی زندگی اور گھرانے کے لئے ایک راہنما جریدہ

عید الاضحیٰ مبارک

PDFBOOKSFREE.PK

ٹیکنالوجی نے استاد کو بدل دیا

عشق اور بچت کا ساتھ

سیر سپاٹے

کرائے کی زندگی

بڑی عید، بڑی قربانی

ذیابیطس کی ABC

فہرست

مستقل سلسلے

6	اداریہ
8	اسلام
9	چٹھی آئی ہے
35	فیشن
39	پکائیں/کھلائیں
66	ہنرمند
90	آپ کا صفحہ
91	مشورے
92	باغبانی
93	اسٹار فائل
94	بگ ہیلف
95	ریویوز
96	شاعری
97	افسانہ



اپنی سببش عید کھیر



59

35

لیڈیز فورم

82	آرن کی کمی
84	عدم توازن

سیر سپاٹے

86	برونائی
----	---------

گھر آشیانہ

88	اچھا میٹریس
----	-------------

88



سنگھار

32	جوان رہنے
34	عید کا فیصل
68	سرک تاج

معاشرہ

69	استاد
71	کرائے کی زندگی
78	عشق اور بچت

والدین اور بچے

75	TV اور بچے
76	تربیتی اصول
73	جینس

66



خاص الخاص

30	بڑی عید بڑی قربانی
----	--------------------

جلے ہوئے جذبات

دسترخوان

جلد نمبر 15 - اکتوبر 2012ء / شماره نمبر 06

مینجنگ ایڈیٹر

ریاض احمد منصور

ایڈیٹر

سول بانو

ایڈیٹوریل اسٹنٹ

سردہ اظہر

نیچر ایڈورٹائزنگ لاءور

عصمت پاشا

فون: 92-21-3 5728586

لے آؤٹ ریڈیو اسٹنگ

ندیم احمد

خط و کتابت و ترسیل زر کے لئے پتہ

”دسترخوان“

پلاٹ نمبر C-4 کرشل اسٹریٹ نمبر 14 فیروز

ایکس پینشن، ڈیفنس ہاؤسنگ اتھارٹی، کراچی

فون: 92-21-35805391-3

فیکس نمبر: 92-21-35896269

ای میل:

dastarkhuwan.magazine@hotmail.com

قیمت شمارہ: 90 روپے

تقسیم کار برائے پاکستان

نیشنل نیوز ایجنسی، اسد جیکب - صدر کراچی

فون نمبر: 92-21-35681520-35688828

پبلشر

ریاض احمد منصور نے یقین آرٹ پریس (پرائیویٹ

لیٹیڈ) کراچی سے طبع کر کے دفتر ماہنامہ ”دسترخوان“ پلاٹ

نمبر C-4، 14 ویں کرشل اسٹریٹ فیروز، ایکس پینشن،

ڈیفنس ہاؤسنگ اتھارٹی، کراچی سے شائع کیا۔

کراچی ملک کا وہ بد نصیب شہر ہے جہاں مصیبتیں اور پریشانیاں دن دہاڑے گھومتی ہیں، کھوج میں رہتی ہیں کہ کسی کے گھر کا کواڑ کھلا رہ جائے اور یہ دندناتی ہوئی اندر داخل ہو جائیں، لوٹ مار کریں، بھونچوں کی عزتیں پامال کریں، بچوں کو یتیم سہانگوں کو بیوہ ماؤں سے ان کے گھٹ جگر چین لیں، بہنوں کے سر سے باپ بھائی کے محفوظ ہاتھوں کا سایہ نوج لیں۔ دکھ ایسے غم پریشانی ملک کے دیگر شہروں کا بھی نصیب بن چکی ہیں مگر شاید جس پر پتی ہے وہی بہتر جانتا ہے، پنجاب کی فیکٹری میں لگنے والی آگ نے کئی مزدوروں کو موت کی دردناک تکلیف میں مبتلا کر دیا۔ اسی دن کراچی کی ایک فیکٹری میں آگ کے اژدھے نے سب کچھ نکل لیا۔ یہ سونے چاندی قیمتی جواہرات سے زیادہ قیمتی تھا۔ لوگوں کے جلے ہوئے جسموں نے اتنی تکلیف نہ سہی ہوگی جو دکھ ان کے پیاروں کو زندگی بھر کے روگ کی طرح مل گیا ہے۔ اس حادثے کو کئی دن گزر جانے کے باوجود بھی مائیں بیویاں، بہنیں باپ بھائی اپنے پیاروں کی تصویریں لئے فیکٹری کے پاس گھومتے رہتے ہیں کہ شاید کوئی معجزہ ہو جائے اور وہ زندہ سامنے موجود ہو۔ آگ کیا ہے؟ یہ جہنم میں گناہ گاروں کو جلا جلا کر مرنے نہیں دے گی تاکہ وہ مستقل ایسی اذیت میں مبتلا رہیں کہ انہیں دنیا میں کئے جانے والے گناہ ہر پل جلا لیں اور ماریں۔ آگ انسان کو درکار بنیادی ضرورتوں میں سے ایک ہے، لیکن اس فیکٹری میں لگنے والی آگ کسی کی ضرورت نہیں تھی وہ آگ کیوں لگی، کیسے لگی؟ یا لگائی گئی اس کا اندازہ جلنے والوں کے لواحقین ہی کر سکتے ہیں۔

جب ایک تہذیب یافتہ ملک کے ترقی یافتہ شہر میں ایسا اندوہناک واقعہ رونما ہوتا ہے تو سوال یہ اٹھتا ہے کہ ایسی نوبت آئی ہی کیسے؟ کہیں یہ تو نہیں کہ ہم خود اپنا نام و نشان مٹانے پر تل گئے ہیں، ہمارے اندر شربہ گیا ہے اور اتنا بڑھ گیا ہے کہ اس نے اچھائی کو نگل کر اس کی باقیات بھی ہڑپ کر لی ہیں۔ میں نے جب جب ٹیلی ویژن پر اس فیکٹری میں لگی آگ کی فوج دیکھی مجھے ایسا محسوس ہوتا تھا جیسے کوئی میری روح کھینچ رہا ہے۔ میں اس حادثے سے اتنا دکھی ہوا کہ کسی سے اس بارے میں کوئی بات رائے دینے کے قابل بھی نہیں رہا، الفاظ کھو گئے ہیں زبان پر تالے پڑ گئے ہیں، کتنے گھر ایک ساتھ اجڑے ہیں اس کا اندازہ سب کو ہے مگر ان کے دکھ کا ماؤں کوں کرے گا، کیسے ہوگا جو اس آگ کے اژدھے کو اپنے پیاروں کی جینٹل چڑھا چکے ہیں؟ عید الاضحیٰ قریب ہے، کیا یہ لوگ اس عید یا آنے والی عید کسی تہوار خوشی کے موقع پر کھل کر مسکرائیں گے؟ جب آگ لگی کہنے والے کہتے ہیں جو فیکٹری کے اندر جل رہے تھے وہ اللہ اور رسول کے واسطے دے کر چیخ و پکار کر رہے تھے کہ کوئی انہیں بچالے..... جن لوگوں نے یہ آہوں کا نونوں سے سنی ہوگی کیا وہ ساری زندگی چین سے سوئیں گے؟

میں کیا کروں، کچھ سمجھ نہیں آتا، مجھے لگتا ہے یہ حادثہ کسی کے ساتھ بھی پیش آ سکتا ہے اور مجھ میں ہمت نہیں کہ میں بھر کسی ایسے حادثے کی خبر سنوں، احتیاط کریں، آپ جہاں ملازمت کرتے ہیں، جہاں رہتے ہیں ان جگہوں پر Emergency Exit کا دوسرا راستہ ضرور ہونا چاہئے۔ اپنے گرد پیش پر نظر رکھیں۔ آفس یا گھر میں ایسے آلات، کیمیکلز یا کسی دوسرے مہلک یا جان لیوا سامان کی موجودگی سے باخبر رہیں، جو آگ جیسے واقعات کا سبب بن سکتی ہے۔ یقیناً میں رہنے والے اور کام کرنے والے لوگوں کو ان خطرات سے نمٹنے کی ضرورت پرفوس کرنا چاہئے۔ میں اور آپ صرف دعا کر سکتے ہیں کہ اللہ تعالیٰ ہمارے ملک کو مزید مشکلات سے دور رکھے اور فیکٹری میں جاں بحق ہونے والوں کی مغفرت فرمائے۔ آمین

ریاض احمد منصور

مستقل سلسلے

اسلام

عید الاضحیٰ پر ان باتوں کو یاد رکھیں



ایمان محض دعوے کا نام نہیں ہے بلکہ ایمان کے ساتھ ساتھ اخلاص، یکسوئی اور عمل کا ہونا بھی بہت ضروری ہے کیونکہ اسی طرح سے ایک مومن صحیح معنوں میں مومن بن سکتا ہے۔ اس لئے ایمان محض ماننے کی حد تک نہیں ہونا چاہئے بلکہ جو بھی ہدایت ملے اس پر عمل پیرا ہونا جس چیز پر ایمان لائے ہیں اسے صرف اپنے تہاں خاندان و دماغ میں سما کر نہیں رکھنا بلکہ اسے اپنے دل و دماغ اور جسم و جان پر نافذ کرتے ہوئے تمام عالم میں جاری و ساری کرنے کی عہد مسلسل میں بہترین مصروف رہنے کی کوشش کرنا۔

حضرت امراہیمؑ کی ذات مومن حقیقی کی گراں قدر مثال ہے ایک انسان کو اپنی زندگی میں تین چیزیں محبوب ہوتی ہیں اپنی جان (زندگی)، والدین اور اولاد

حضرت امراہیمؑ نے تینوں محبوب چیزیں راہ خدا میں قربان کر دیں اسی لئے اللہ تعالیٰ نے انہیں ”خلیل اللہ“ یعنی اپنے دوست کے اعزاز سے نوازا اور ان کے متعلق قرآن میں ارشاد ہوا ہے کہ

”بے شک امراہیمؑ اپنی ذات سے ایک پوری امت تھا“
”اللہ کا مصلح فرمان اور نہ تو وہ کبھی مشرک نہ تھا“۔ (انجیل ۱۲۰)

امراہیمؑ ایک طہیم الضمیر اور طہیم الطبع شخص تھے انہوں نے مشرک نہ ماحول میں پرورش پانے کے باوجود کبھی بھی بت پرستی نہ کی۔ بلکہ ہمیشہ مالک حقیقی کی تلاش و جستجو میں رہے اور جب انہوں نے رب کا نکتہ کو پہچان لیا تو برطمانت پرستی سے انکار اور توحید کا اقرار کرنے لگے جس کے نتیجے میں ان کی قوم نے ان کو آگ کے الاؤ میں ڈالا جس سے اللہ تعالیٰ نے انہیں بچالیا اور شاد باری تعالیٰ ہے کہ

”ہم نے کہا کہ آگ ٹھنڈی ہو جاو اور سلامتی بن جاو امراہیمؑ پر اور انہوں نے اس کے ساتھ چال چلنا چاہی لیکن ہم نے انہیں بری طرح ناکام کر دیا“ (سورۃ انبیاء ۷۰-۶۹)

اس کے بعد امراہیمؑ کو ان کے وطن سے بے دخل کر دیا گیا اور وہ اپنے والدین و عزیز اقارب کو چھوڑ کر محض اللہ کی رضا کی خاطر ہجرت کر گئے۔

گویا ایمان کی خاطر امراہیمؑ نے اپنا سب کچھ قربان کر دیا کیونکہ جہی اللہ سے حقیقی محبت کا تقاضا تھا مگر جب بڑھاپے میں امراہیمؑ کو اللہ تعالیٰ نے اولاد کی نعمت سے نوازا اور انہیں اسماعیلؑ عطا کئے تو امراہیمؑ نے خواب کی قہقہہ میں (جو انہوں نے دیکھا تھا کہ وہ اسماعیلؑ کو اللہ کی راہ میں قربان کر رہے ہیں) حضرت اسماعیلؑ کو اللہ کی راہ میں قربان کرنے کے لئے زمین پر لٹا کر اپنی آنکھوں پر پٹی باندھ کر ان کے گلے پر چھری چلا دی جس پر اللہ تعالیٰ نے ایک چھپرے کو اسماعیلؑ کی جگہ بھیج دیا اور امراہیمؑ کو یہ خوشخبری سنائی کہ ان کی قربانی قبول کر لی گئی اور وہ اللہ کی طرف سے ڈالی گئی آزمائش میں پورے اتر گئے۔ اللہ تعالیٰ کو حضرت امراہیمؑ کا یہ عمل اتنا زیادہ پسند آیا کہ انہوں نے رقیق دنیا تک امراہیمؑ کی یاد میں ”عید الاضحیٰ“ منانے اور قربانی کا یہ سلسلہ جاری رکھنے کا اعلان کر دیا۔

آج مسلمان جوش و خروش سے عید الاضحیٰ کو مناتے ہیں، جینگے سے مہنگا جانور خریدتے ہیں اللہ کی راہ میں قربان کرتے ہیں مگر قربانی کے اصل جذبے اور روح سے نااہل ہوتے ہیں بلکہ زیادہ تر افراد خورد و نمائش اور دکھاوے کے لئے قیمتی جانور خریدتے ہیں تاکہ لوگ یہ سمجھیں کہ کتنا تقویٰ پر پیریزگار ہے جو اللہ کی راہ میں اپنا مال خرچ کر رہا ہے.....؟؟ جبکہ قرآن میں ارشاد باری تعالیٰ ہے کہ

”اللہ کو تمہارا گوشت پہنچتا ہے نہ خون بلکہ اسے تو صرف تمہارا تقویٰ پہنچتا ہے۔“ (القرآن)

گویا قربانی کی اولین شرط ہی اخلاص و یکسوئی اور تقویٰ ہے کہ اس کے ذریعے سے ہمیں اللہ کا قرب حاصل کرنا ہے نہ کہ لوگوں سے داد وصول کرنی ہے۔

قربانی ہر صاحب استطاعت شخص پر فرض ہے اور قربانی کے گوشت میں عزیز و اقارب کے ساتھ ساتھ یتیم و ғریبہ لوگوں کا بھی مخصوص حصہ ہوتا ہے۔ اس لئے کوشش یہ کرنی چاہئے کہ حقداروں کو ان کا حق دیا جائے نہ کہ قربانی کا گوشت اسٹور کر کے (فریز) کر دیا جائے کیونکہ اس طرح سے قربانی کا مقصد ختم ہو جاتا ہے کہ اللہ کے لئے صرف اللہ کی راہ میں خرچ کرنا۔

وہ لوگ جو قربانی کرتے ہیں انہیں چاہئے کہ ذی الحج کا چاند نظر آنے سے پہلے اپنے بال اور ناخن کاٹ لیں۔ اس کے بعد قربانی کرنے کے بعد ناخن تراشا اور بال کاٹنے چاہئیں کیونکہ اس کا ثواب بھی قربانی کے ساتھ ملتا ہے۔

ذی الحج کے روزوں کی تاکید:

بیارے نبی کریم ﷺ ذی الحج کے ابتدائی نو دن کے روزے خصوصی اہتمام سے رکھا کرتے تھے اس لئے ہمیں بھی چاہئے کہ یکم سے نو ذی الحج تک کے روزے رکھنے کی کوشش کریں۔ حضرت حصہؓ سے روایت ہے کہ چار چیزیں نبی ﷺ کبھی ترک نہ فرماتے تھے ”ایک عاشورہ (10) عمر کے دن کا روزہ، دوسرے ذی الحج کے پہلے عشرے (یعنی پہلی تاریخ سے نو تاریخ) کے روزے تیسرے ہر ماہ میں تین دن کے روزے اور چوتھے فجر کی نماز سے پہلے دو کتیں۔“ (احمد نسائی)

حضرت ابو قتادہؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا

”عرفہ کے دن (یعنی 9 ذی الحج) کا روزہ دو سالوں کے گناہ کا کفارہ کر دیتا ہے، ایک وہ سال جو گزرا اور دوسرا وہ سال جو آئندہ آ رہا ہے۔ (مسلم، ابوداؤد، نسائی، ابن ماجہ، احمد) لیکن عرفہ کے دن کا یہ روزہ اور اس کی یہ تائید کا حجتوں کے علاوہ دوسرے لوگوں کے لئے ہے۔ حاجیوں کے لئے اس روز عرفات کے میدان میں، روزہ رکھنا کر وہ ہے۔

حج کے احکامات:

حضرت امراہیمؑ اور حضرت اسماعیلؑ نے مل کر بیت اللہ کی تعمیر کی جس کے متعلق قرآن پاک میں ارشاد ہوتا ہے کہ ”بے شک سب سے پہلی عبادت گاہ جو انسانوں کے لئے تعمیر ہوئی وہ وہی ہے جو مکہ میں واقع ہے۔ اس کو خیر و برکت دی گئی۔ اور تمام جہاں والوں کے لئے مرکز ہدایت بنایا گیا۔ اس میں مکلی ہوئی نشانیاں ہیں اور اس کا حال یہ ہے کہ جو اس میں داخل ہوا مومن ہو گیا۔“

(سورۃ آل عمران آیت 96-97)

حج اسلام کے پانچ ارکان میں سے ایک ہے جو ہر صاحب استطاعت شخص پر عہدگی میں ایک مرتبہ فرض ہے حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ میں نے نبی کریم ﷺ کو یہ فرماتے سنا ہے کہ ”اللہ تعالیٰ نے تم پر حج فرض کیا ہے لہذا تم حج کرو۔“ (بخاری و مسلم)

جو شخص صاحب استطاعت ہو تو اسے چاہئے کہ جلد از جلد حج ادا کرے حضرت ابن عباسؓ ہی سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا ”حج کی ادائیگی میں جلدی کرو اس لئے کہ تم میں سے کوئی شخص یہ نہیں جانتا کہ اسے کب کوئی رکاوٹ پیش آ جائے۔“ (احمد، ابوداؤد)

حج کی نیت و ارادہ ہر شخص کو ابتداء سے ہی کر لینا چاہئے۔ کیونکہ جب ارادہ پکا اور نیت سچی ہو تو اللہ تعالیٰ خود بخود آسانیاں پیدا کر دیتا ہے اور اسباب و وسائل فراہم کر دیتا ہے۔ اگر انسان یہ سوچے کہ میرے پاس تو وسائل ہی نہیں ہیں میں نہیں جاسکتا تو کچھ بھی وسائل جمع بھی نہیں ہو سکتے۔

حضرت عبدالرحمن بن سابط سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا ”جو شخص حج کئے بغیر مر گیا“ مالکہ اس کے راستے میں مذکوئی مرض، مذکوئی ظالم حکمران اور مذکوئی واضح ضرورت حائل ہوئی تو وہ چاہے یہودی ہو، کافر یا نصرانی ہو کہ جس طرح چاہے مر جائے۔“

اللہ تعالیٰ سے خلوص دل سے دعا کرنی چاہئے کہ وہ ہم سب کو زندگی میں کم از کم ایک مرتبہ ضرور اپنے گھر (خانہ کعبہ) کا دیدار کروائے اور وضر رسولؐ کو اپنی آنکھوں سے دیکھنے کا شوق پورا کر دے (آمین)

چٹھی آئی ہے

ڈیزائیریز اسلام علیکم

ماہِ تمبر کا دسترخوان بہت اچھا لگا، سرورق اپنے خوبصورت رنگ کے ساتھ الگ ہی نظر آ رہا تھا، ہر ماہ کی طرح اس بار بھی آرٹیکلز کا جواب نہیں تھا لیکن ڈسٹر کا انتخاب بہت ہی اعلیٰ رہا۔ مجھے اس بار فوڈ اور سٹیٹس میں حسد ہنر مند اور میاں بیوی میں ہم آہنگی والے آرٹیکلز سب سے زیادہ اچھے لگے۔ اس کے علاوہ بیاتہ سے متعلق تمام صفحات بہت معلوماتی تھے۔

(سز شہناز اقبال..... فیصل آباد)

تمبر کے میگزین کے خوبصورت سرورق نے تولد ہی جیت لیا۔ اندر آ کر ایک کا جائزہ لیا تو وہ بھی ایک سے بڑھ کر ایک لگیں خاص طور سے جیکو کرش لڈ مشین فرائیز چکن، کھٹی وال، دھنڑی دہلی بریانی، سندھی کڑی سب سے زیادہ اچھی لگیں۔ اگلا شمارہ بقر عید کی مناسبت سے ہوگا تو اس میں زیادہ سے زیادہ گوشت کی ترکیب شائع کیجئے گا تاکہ ہماری عید بھی اچھی گزرے اور مہمانوں سے داد وصول کر سکیں۔ اس بار فیشن کے صفحات بہت خوبصورت لگے خاص کر کر جینز اور شروٹ گیلانی کے ڈیزائنر تو کمال کے تھے، سگھار اور صحت عامہ کے مضامین بہت خوب تھے۔

(شاد رحمن کراچی)

اس بار دسترخوان میگزین تھوڑا دیر سے ملا لیکن جب ملا تو دل خوش ہو گیا، تمام مستقل سلسلے اور ترکیب بہت اچھی لگیں۔ ادارہ سے لے کر اسلام کا صفحہ، انسان ڈاکٹر کا انٹرویو، بیوٹی، صحت سماجی موضوعات، سرورق ہر چیز اس میگزین میں شامل ہے اسی وجہ سے مجھے اتنے سارے میگزینز میں یہ میگزین بہت پسند ہے کہ اس میں پڑھنے کے لئے بہت کچھ ہوتا ہے۔

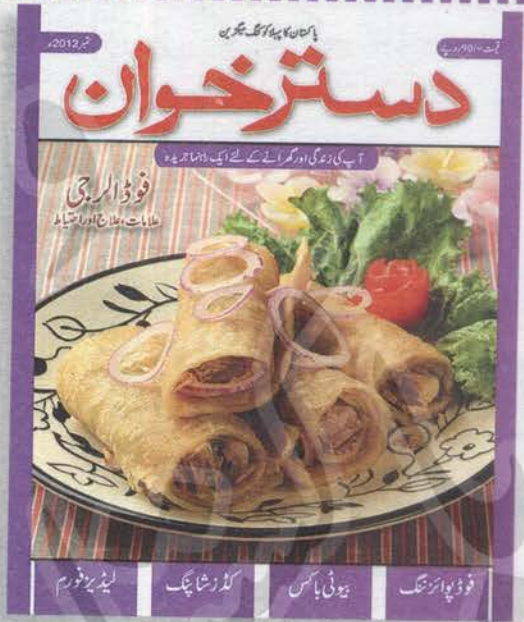
(سز نورین خالد حیدر آباد)

تمبر کا دسترخوان بہت اچھا لگا، مجھے یہ میگزین آرٹیکلز کی وجہ سے پسند ہے، موضوع کے اعتبار سے آپ لوگ ہر مضمون کو شامل کر دیتے ہیں جو کہ آپ کے میگزین کی سب سے بڑی خوبی ہے۔ چاہے وہ صحت سے متعلق ہو یا ڈاکٹر کا انٹرویو یا کھانے کی ترکیب ہوں یا پھر سماجی مسائل، گھر گریہ سے لے کر فیشن، ادب، مذہب، تمام چیزوں کو ایک جگہ یوں شامل کرنا جو یا سمندر کو گولے میں بند کرنے کی طرح ہے، میں اس میگزین کو مدت سے پڑھ رہی ہوں اس لئے اس کا ہر صفحہ پڑھتی ہوں، آپ لوگوں کا کام بہت اچھا ہے اور امید ہے کہ آگے بھی آپ کا میگزین لوگوں کو معلومات فراہم کرنے اور راہنمائی پہنچانے کا ذریعہ بنتا رہے گا۔

(سز سہت عالم کراچی)

اس ماہ دسترخوان ملا تو سرورق بہت اچھا لگا، گریوں کے موسم میں خوش رنگ سرورق دیکھ کر مزہ آ گیا۔ فیشن کے صفحات میں اس بار ڈیزائنر بہت اچھے لگے، البتہ مضامین کی بات کروں تو فوڈ اور سٹیٹس، میجر ایک دکھاوا، بہنوں میں حسد، گھر آشیانہ، بچوں کی پڑھائی سے متعلق مضامین ایک سے بڑھ کر ایک لگے۔ ترکیب میں اپنی پسند کی بریانی، سندھی کڑی، قیہ اور اسٹریٹ پیکن کی ترکیب دیکھ کر تو منہ میں پانی ہی بھر آیا۔ اگلے شمارے میں بقر عید کے حوالے سے زیادہ سے زیادہ ایسی ترکیب شامل کیجئے گا جو بنانے میں آسان بھی ہوں اور روایتی ترکیب سے کچھ ہٹ کر بھی ہوں۔ ویسے آپ کے میگزین کی چٹھی بھی تعریف کی جائے کم ہے۔ دعا ہے کہ آپ کا میگزین یونٹی ترقی کرتا رہے۔

(طاہرہ سیف، میر پور خاص سندھ)



تمبر کا دسترخوان خاصا تاخیر سے ملا میں دسترخوان میگزین کی پچھلے سات سالوں سے باقاعدہ قاری ہوں اور ہر ماہ مجھے اس بات کا بہت شدت سے انتظار ہوتا ہے، اس کو پسند کرنے کی اصل وجہ اس میں آنے والے معلوماتی مضامین اور مزید ترکیب ہیں۔ میرا پورا گمان اس میگزین کا فین ہے آپ سے گزرا ہے کہ ٹریول گائیڈ میں اپنے ملک کی خوبصورت سیاحتی مقامات کو بھی متعارف کروائیں تاکہ لوگ جان سکیں کہ ہمارے ملک میں کون کون سے تفریحی مقامات ہیں امید ہے کہ اس گزراش پر غور کیا جائے گا۔

(فرح اور لیس..... لاہور کینٹ)

ڈیزائیریز دسترخوان میں کافی عرصے سے پڑھ رہی ہوں اور اس میں شائع ہونے والی ترکیب اپنی لذت اور آسان ہونے کے باعث مجھے شروع سے ہی پسند ہیں میں نے اس میگزین سے بہت کچھ سیکھا ہے اور آج تک سیکھ رہی ہوں میری کزنز بیرون ملک مقیم ہیں انہیں بھی یہ میگزین بہت پسند ہے، کیا آپ کا میگزین بیرون ملک منگوا یا جاسکتا ہے میں انہیں میگزین میں سے ترکیب Scane کر کے Email کر دیتی ہوں، تمبر کے میگزین میں بھی مجھے تمام ترکیب اچھی لگیں اور میں نے بنائی بھی!!! آپ کے میگزین کی چٹھی بھی تعریف کی جائے کم ہے۔

(صالحہ عارف..... راولپنڈی)

ڈیزائیریز اسلام علیکم
مجھے دسترخوان میگزین پڑھتے ہوئے کچھ ماہی گزرے ہیں لیکن مجھے یہ میگزین بے حد پسند ہے اس میں شائع ہونے والے سگھار اور صحت سے متعلق آرٹیکلز معلومات کے حوالے سے میری پسندیدگی میں شامل ہیں۔ کیا یہ اچھا ہوا کہ اگر کسی ماہر بیوشین سے آپ ہر ماہ بیوٹی ٹیپس یا سوالات کے جوابات بھی شائع کریں۔ کوکنگ میں چونکہ میری خاص دلچسپی نہیں لیکن پھر بھی اس میں شامل ترکیب معیاری ہوتی ہیں خاص کر ڈسٹر کی پریزنٹیشن تو بہت ہی خوبصورت ہوتی ہے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ یہ ایک مکمل میگزین ہے اور معلومات کا خزانہ کہا جاسکتا ہے۔ میری دعا ہے کہ آپ کا میگزین یونٹی ترقی کرتا رہے۔

(سونا خان اسلام آباد)

ورزش کرنے کے فائدے

ماہرین نے برٹش جرنل آف اسپورٹس میڈیسن کو بتایا ہے کہ ورزش کرنے سے نزلہ زکام سے بچا جاسکتا ہے۔ ایک ہزار افراد پر کی گئی اس تحقیق کے مطابق جو لوگ ایکٹیو زندگی گزارتے ہیں ان میں ٹوکھا وائرس حملہ نہیں کرتا۔ اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ ہر وقت ورزش کی جائے یا کام کرتے رہیں بلکہ جو لوگ روزمرہ روٹین میں متوازن زندگی گزارتے ہیں وہ بیماری کم پڑتے ہیں۔ زیادہ عمر کے شادی شدہ حضرات میں نزلہ زکام کم لگائی لائق ہونے کی شرح کم ہے۔ بالغ افراد کو سال میں دو سے تین مرتبہ نزلہ ہوتا ہے لیکن جن لوگوں میں اس کی شرح زیادہ ہوتی ہے وہ ست اور ورزش نہ کرنے کے عادی ہوتے ہیں۔



روزہ رکھیں، طویل عمر پائیں

کم اور صحت بخش غذا کھانے سے انسان طویل عمر حاصل کر سکتا ہے، لیکن حالیہ کچھ مشاہدات سے ثابت ہوا ہے کہ



باقاعدہ روزہ رکھنے والے افراد میں دل کی بیماریوں، شوگر اور جھڑوں کے درد سے مسائل کے امکانات کم سے کم ہو جاتے ہیں۔ وزن کم ہوتا ہے اور انسان پہلے سے زیادہ چاق و چوبند ہو جاتا ہے۔ 1930ء میں چھ ہجرتوں پر کئے جانے والے ایک تجربے نے کم صحت بخش غذا اور طویل عمری کا راز افشاء کیا تھا۔ اب یہی بات انسانوں

کے بارے میں بھی لگی جا رہی ہے۔ روزہ رکھنے سے چین میں تہذیبی ہوتی ہے اور 1-1GF نامی ہارمون کی نشوونما میں کمی ہوتی ہے یہ ہارمون بڑھاپے کے عمل کو تیز کرتا ہے لہذا اس کی نشوونما میں کمی سے بڑھاپے اور اس سے متعلق بیماریوں کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ خاص طور پر جب انسان ضعیف العمر ہونے لگتا ہے تو اس عمل کے ست پڑنے سے اس کا جسم ریختر موڈ میں آ جاتا ہے۔ یعنی جسم میں مرمت کا کام کرنے والے چین روزہ رکھنے سے متحرک ہو جاتے ہیں۔ ہمارے یہاں صرف ماہ رمضان میں ہی روزوں کی پابندی کی جاتی ہے جب کہ تحقیق کا خیال ہے کہ پختہ میں کمی بھی دو دن روزہ رکھنے سے یہ فوائد حاصل کئے جاسکتے ہیں۔

درد کا کیا حل؟

وہ وقت یاد کریں جب آپ کے والدین آپ کو دودھ پینے کے لئے ڈالنے لگتے تھے۔ یہ وقت سب کو اس وقت یاد آتا ہے جب کسی بڑی سے سونچنے کی آواز آنے یا اٹھتے بیٹھنے کوئی جوڑ درد کرے۔ بالغ افراد کی 206 ہڈیاں علیحدہ علیحدہ مقہور رکھتی ہیں۔ یہ جسم کے اندرونی اعصاب کی حالت کے لئے ڈھال کا کام کرتی ہیں۔ ہڈیوں کے جوڑوں کو حرکت دینے میں مدد دینے ہیں جبکہ ہڈیاں جسم کو ساخت فراہم کرتی ہیں۔ اپنے ہر کام کے لئے آپ ہڈیوں کے نتائج ہیں، روزہ جسم کی حقیقت چکھتے ہیں۔ جیسے جیسے عمر بڑھتی ہے ہڈیوں کی چلک کم ہونے لگتی ہے۔ اس وقت بھیچین اور جوانی میں کھلایا گیا کام آتا ہے۔ ہڈیوں کے اندر موجود چکنائے گودا دراصل ان میں چلک قائم رکھتا ہے۔ ایٹمیاتی خواتین میں ہڈیوں کی بیماریاں جوڑوں کا درد اور آسٹیوپوروسس سب سے زیادہ پایا جاتا ہے۔ کیونکہ غذا کا معیار سرج، مصالحوں اور روغنی اشیاء کو سمجھا جاتا ہے۔ جن خواتین کی ڈائیٹ میں دودھ، دہی، پنیر وغیرہ باقاعدہ شامل ہوتا ہے وہ ہڈیوں کی بیماریوں سے محفوظ رہتی ہیں۔ آسٹیوپوروسس پاکستان میں بھی عام ہو رہا ہے اس میں ہڈیاں چکنائی ختم ہونے کی وجہ سے بھر بھری ہو جاتی ہیں اور ڈرامی ٹھیس ٹھوکریاؤں پڑنے سے سچ جاتی ہیں اور بالآخر ٹوٹ جاتی ہیں۔ یہ تکلیف دہ مرض ہے جو ورزش کی کمی کے باعث بھی لائق ہوتا ہے۔ ایٹمیاتی خواتین میں ورزش کا فقدان پایا جاتا ہے کیونکہ وہ سمجھتی ہیں کہ گھریلو کام، کابن آفس کے امور اور کبھی کبھار سودا سلف لانے کے لئے گھر سے نکلتا ہی ان کی جسمانی مشقت ہے جبکہ ان کاموں سے ہڈیوں کے مخصوص زاویوں پر اثر پڑتا ہے۔ چونکہ بار بار مخصوص اعضاء استعمال کئے جاتے ہیں اور پورا جسم متحرک نہیں ہو پاتا، اس لئے ورزش کی باقاعدہ عادت ڈالی جانی چاہئے۔

دکھے جوڑ عمر کے انسان کا مسئلہ بنتا جا رہا ہے۔ Rheumatoid Arthritis (جوڑوں کا درد) ایک دائمی بیماری ہے اس میں ہڈیوں کے جوڑوں پر حملہ ہوتا ہے اور ان کی ہیبت تبدیل ہونے لگتی ہے۔ ہڈیوں اور جوڑوں کی بیماری میں موروثیت اہم کردار ادا کرتی ہیں جن لوگوں کی خلیوں میں کسی قریبی رشتے دار کو یہ بیماریاں رہی ہوں گی ان میں ان سے متاثر ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ Bone Density Scan ہڈیوں کے تخم اور ان کی بیماریاں معلوم کرنے کا بہترین طریقہ ہے۔ کیلشیم اور وٹامن D صحت مند ہڈیوں کی بناوٹ اور نشوونما میں تاگر ہیں۔ جلد سورج کی شعاعوں کو جذب کر کے وٹامن ڈی بناتی ہے لیکن عمر افزائی جلدیہ عمل نہیں دہرائی اور لوگ بیس سے تیس منٹ دھوپ میں بیٹھنا پسند بھی نہیں کرتے۔ لہذا وٹامن ڈی کے حصول کے لئے کیلشیم اور وٹامن ڈی کا استعمال ضروری ہے۔ وٹامن ڈی کی کمی سے ہڈیوں کی ساخت اچھی رہتی ہے۔ روزانہ بیس منٹ تیز دوڑ کرنے سے یہ فائدہ حاصل کیا جاسکتا ہے۔



بیکنگ سوڈا



(5) یہ اچھی طرح سمجھ لیں کہ بیکنگ سوڈا اور بیکنگ پاؤڈر ایک چیز نہیں ہیں دونوں کے خواص اور افادیت علیحدہ ہیں۔

(6) یہ ایک دراصل خلیوں والا نوجو ہے جو بہت سے مقاصد کے لئے استعمال کیا جاتا ہے مثلاً دانتوں کی بیلاہٹ دور کرنے کے لئے، چہرے کو دھونے کے لئے، Deodrant بنانے میں ہالوں کی صفائی کے لئے اور گھر کی کئی اشیا کی صفائی کے لئے بیکنگ سوڈا مفید اثر رکھتا ہے۔

(1) بیکنگ سوڈا یا کھانے کا سوڈا معدہ میں بننے والے ایندیز کی رطوبت کم کرنے میں معاون ہے۔

(2) اسے پانی کے ساتھ ملا کر پینے سے معدے کی تیزابیت کم کی جاسکتی ہے۔

(3) جسم کے PH لیول کو نارمل رکھتا ہے۔

(4) سبزیاں اور دالیں پکاتے وقت ان میں ذرا سا بیکنگ سوڈا شامل کرنے سے سبزیوں کی رنگت خراب نہیں ہوتی اور دالیں جلد گل جاتی ہیں۔

ٹیزٹراپیکڈ فروٹ جوس



(1) ٹیزٹراپیکڈ یا گتے کے ڈبے میں محفوظ پھلوں کے رس کو پیش نظر سے صحت بخش تسلیم نہیں کیا جاتا ہے کیونکہ ان میں preservatives (جوس کو محفوظ رکھنے والے کیمیائی پھر) شامل ہوتے ہیں جو ان کے اصلی ذائقوں کو تبدیل کر دیتے ہیں اور صرف ذائقہ ہی نہیں بلکہ ان کی افادیت بھی بدل جاتی ہے۔

(2) ان کی خریداری سے پہلے ٹیبل سرور چیک کر لیں تاکہ یہ جان سکیں کہ ان میں اضافی شکر تو شامل نہیں کی گئی ہے۔

(3) جو لوگ روزانہ جوس پینے کے عادی ہوں انہیں چاہئے کہ ٹیزٹراپیکڈ جوس روزانہ استعمال نہیں کریں اس کی بجائے تازہ پھلوں کے جوس میں شکر کی جگہ شہد ملا کر پیئیں۔

(4) یاد رکھیں تمام ٹیزٹراپیکڈ جوسز میں Fructose (شکر) کی اچھی خاصی مقدار شامل کی جاتی ہے جو روزانہ کی بنیادوں پر لی جائے تو ذیابیطس کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

(5) ٹیزٹراپیکڈ جوسز ہمیشہ پروسید گتے جاتے ہیں چاہے ان کے لیبل پر کتنا ہی واضح الفاظ میں کیوں نہ لکھا ہو کہ یہ 100% نچرل ہیں۔

(6) ان میں مختلف مصنوعی ذائقے، کیمیائی فارمولے اور رنگ ملائے جاتے ہیں تاکہ یہ تازہ یا استعمال گتے جاسکیں اور ان کے ذائقے میں اضافہ کیا جائے۔

(7) جوسز کی تیاری میں ایسے بہت سے کیمیائی اجزاء بھی شامل کئے جاتے ہیں جن کے مستقل استعمال سے بہت سے بیماریاں لاحق ہو سکتی ہیں مثلاً اگر کسی کو مستقل چہرے یا جسم کے دیگر حصوں پر خارش کا احساس رہے، خوراک میں احتیاط کے باوجود وزن بڑھتا رہے، مانگیٹین یا زبار ہو یا اعصابی کمزوری ہونے لگے تو ڈاکٹر پر نظر جانی کریں اور اگر آپ مستقل ٹیزٹراپیکڈ اور نچرل جوس پینے ہیں تو کچھ دن کے لئے اسے ترک کر دیں پھر اپنی بیماری کی علامات پر غور کریں۔

(8) ٹیزٹراپیکڈ جوسز ایک بار کھولنے کے بعد جلد از جلد استعمال کر لینے چاہئیں۔

(9) موسم میں دستیاب پھلوں کا جوس گھر میں نکال کر پیئیں۔

(10) ان کی خریداری کے وقت آخری تاریخ معیاد ضرور چیک کی جائے۔

صحت عامہ
فٹنس ←



ناریل پانی

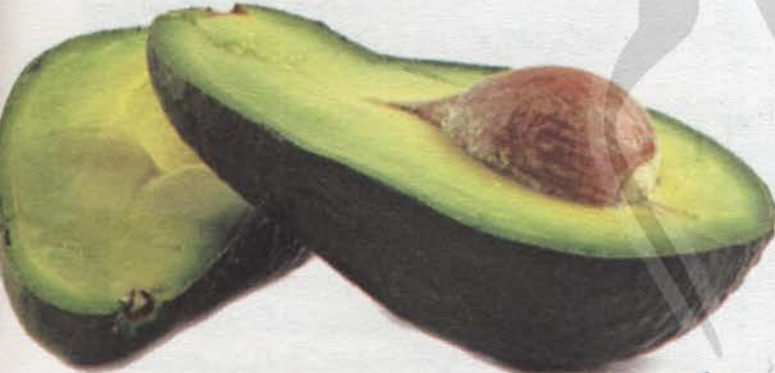
- 1) تازہ ناریل کے پانی میں الیکٹرولائس اور پوٹاشیم کی وافر مقدار موجود ہوتی ہے ناریل کا پانی صحت کے لئے بے حد مفید ہے یہ وائٹل اور بیسیئر میں الیکٹرون سے حفاظت فراہم کرتا ہے اور یکدم جسم کو توانائی دیتا ہے۔
- 2) ناریل کا سفید حصہ جو دراصل ناریل کا بیجادی بخ ہے نہایت صحت بخش ہوتا ہے یہ کپے ہوئے ناریل میں ہوتا ہے کپے ہوئے ناریل میں موجود پانی غذائیت کے اعتبار سے بھرپور تسلیم کیا جاتا ہے۔
- 3) خشک پیکلے ناریل سے غذائی قابو (ریسر) وافر مقدار میں حاصل کیا جاسکتا ہے۔
- 4) ناریل کے تیل کو تیز درجہ حرارت پر گرم کیا جاسکتا ہے کیونکہ یہ شدید درجہ حرارت پر بھی زہریلے اثرات نہیں رکھتا۔
- 5) مہمان نایام کی بے گادگیوں سے ہونے والی جسمانی کمزوری دور کرنے کے لئے روزانہ ناریل کا پانی پینا مفید ہے۔
- 6) ہالوں کی صحت مند نشوونما اور جلد کی حفاظت کے لئے بھی ناریل کا پانی گودا اور تیل اکسیر کا درجہ رکھتے ہیں۔
- 7) ناریل کا دودھ بنانے کے لئے اس کے گودے کو ذرا سے ناریل پانی کے ساتھ گرائنڈ کیا جاتا ہے۔
- 8) کپے ناریل (سبز) میں گودا نہیں ہوتا اس میں موجود پانی ہی پک کر گودا بنتا ہے۔

ناریل کا پانی = کیلوریز (حرارے)
250 ملی لیٹر = 535

امریکی پھل ادا کا دو

9) چکنائی کی زیادتی کی وجہ سے اس پھل کا ذائقہ بہت زیادہ خوش ذائقہ نہیں ہوتا جس کی وجہ سے اسے براہ راست کھانے سے لوگ اجتناب برتتے ہیں اس کا بہترین حل یہ ہے کہ مختلف بزیوں اور پھلوں کی سالاد کے ساتھ ادا کا دو کو شامل کر کے کھایا جائے۔

10) ادا کا دو پ بھی بنائی جاتی ہے جس میں مختلف سائز ڈال کر اسے حریہ خوش ذائقہ بنایا جاسکتا ہے۔



اس میں چھپیا ہے تو اتنی کا خزانہ:

- 1) اس امریکی پھل کو بزیوں کی نگہری کی جگہ پھلوں کے شعبے میں شامل کیا گیا ہے۔
- 2) غذائیت سے بھرپور ادا کا دو توانائی حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ ہے۔
- 3) اس میں وٹامن اور منرلز کی مناسب مقدار موجود ہے۔
- 4) یہ پھل 85 فیصد چکنائی پر مشتمل ہے لیکن یہ چکنائی (Fat) مولیون کچھ ریٹڑ ہے جسے دل کی دوست چکنائی بھی کہا جاتا ہے۔
- 5) ادا کا دو معدہ اور آجڑوں کے امراض دور کرنے کے لئے مفید ہے اس کا ریٹڈ آجڑوں میں کھینچ کر خشک پیوا کرنا ہے۔
- 6) جو لوگ وزن میں اضافے کے خواہشمند ہیں انہیں چاہئے کہ وہ غذا میں روزانہ ادا کا دو کا استعمال جاری رکھیں۔
- 7) ادا کا دو میں چکنائی کی وافر مقدار سے جلد کے لئے بھی مفید ثابت کرتی ہے۔
- 8) ادا کا دو کا گودا پیش کر کے جلد پر لگانے سے جلد کی قدرتی لچک بحال ہوتی ہے۔

ایک درمیانہ ادا کا دو = 240 کیلوریز (حرارے)

صحت عامہ مشورے

رہے گا۔ گوشت کے ساتھ سلا ضرور رکھا جاتا ہے، سلاؤ کے بچوں کو ٹھنڈے پانی میں ڈال کر ان کے ساتھ ایک آلو کو چمیل کر ٹکڑے کر کے ڈال دیں تو زیادہ دن تازہ رہیں گے۔ مرتبان میں چند قطرے مومک بھلی کے تیل کے لگا کر اس میں مصالے رکھیں تو زیادہ دن محفوظ رہیں گے۔ فریزر میں رکھنے سے بھی مصالے محفوظ رہتے ہیں۔

یہ تو ہمیں چند نہیں جو بچن کے حوالے سے ہم نے آپ کو دیدیں، لیکن آج جو موضوع ہے وہ ہے آپ کو گوشت کھانے کے ساتھ صحت کے مسائل سے بھی آگاہ کرنا ہے یعنی آپ گوشت ضرور کھائیں، بہت سارا کھائیں لیکن اپنی صحت کو قیمتی جانتے ہوئے اس کا بھی خیال ضرور رکھیں۔

تحریر: قاطرہ قصیر
شعنے میں معمولی سی لگنے والی یہ بات اپنے اندر بہت سے معنی سمیٹے ہوئے ہے، خوراک ہماری زندگی کا دارومدار چلانے اور ہمیں زخمہ رکھنے کے لئے بہت ضروری ہے، اس سے حاصل ہونے والی انرجی کے باعث ہم اپنے روزمرہ کام کرنے کے قابل ہوتے ہیں لیکن حد سے زیادہ کھانا آپ کی صحت خراب کر سکتا ہے کیونکہ بلا تھقل کھاتے رہنے کی عادت ہے تو اس سے ہونے والے نقصانات آپ کی سوچ سے بھی باہر ہیں۔ ظاہری سی بات ہے کہ کوئی بھی انسان کھانا کھاتا ہے وقت اس سے ہونے والے نقصان کے بارے میں نہیں سوچتا، زیادہ کھانا یا ہر وقت کھاتے رہتا بری عادتوں میں شمار کیا جاتا ہے۔ آپ سوچ رہی ہوں گی کہ کھانا کھانا کیسے برا ہو سکتا ہے، ہم کھانا کھانے کو نہیں بلکہ ضرورت سے زیادہ کھانے کی عادت کو برا کہہ رہے ہیں جو حقیقت میں صحت کے لئے بہت زیادہ نقصان دہ بھی ہے۔

اس بات کو ثابت کرنے کے لئے ایک مثال بیان کرتے ہیں جب ہم کھانا کھاتے ہیں تو ایک حد کے بعد ہمارا پیٹ بھر جاتا ہے اور مزہ کھانے کی خواہش باقی نہیں رہتی۔ اس کے بعد کے کچھ گھنٹے آپ کا جسم اس کھانے کو ہضم کرنے کے انرجی میں تبدیل کرنے میں صرف کرتا ہے لیکن اگر آپ اس حد کے بعد بھی کھانا کھاتے رہیں یا پھر بہت زیادہ مقدار میں کھانا کھائیں تو آپ کو باڈی میں موجود اندرونی نظام اس کو ٹھیک طرح سے ہضم نہیں کر پاتا، زیادہ کام نہ کرنے کی وجہ سے یہ کھانا آپ کے جسم میں چربی کی صورت میں جمع ہو جاتا ہے۔ جو موٹاپے اور اس سے جڑی بہت سی بیماریوں کا سبب بنتا ہے۔ اس میں سب سے اہم دل کی بیماری ہے جو آج تک موت کا باعث بھی بن سکتی ہے۔ اس کے علاوہ بھی بہت سی ایسی بیماریاں جو صرف آپ کے زیادہ کھانے کی وجہ سے ہوتی ہیں۔

معدہ ہمارے جسم کا ایک اہم حصہ ہے جو کہ ہمارے نظام ہضم کو چلانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے، اس کا کام کھانے کو ہضم کرنا اور آنتوں کی حفاظت کے لئے مختلف رطوبتیں خارج کرنا ہے۔ معدے سے خارج ہونے والی رطوبتیں نہ صرف کھانے کو ہضم کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہیں بلکہ پیٹ کی بہت سی بیماریوں سے بھی محفوظ رکھتی ہیں۔

ایک رپورٹ کے مطابق 25 فیصد لوگ پیٹ کی بیماریوں میں مبتلا ہیں ان میں زیادہ تر لوگ درد اور بڑھتی ہوئی سمیت معدے سے متعلق دائمی بیماریوں کا شکار ہیں اور اس کی بی ضرورت سے زیادہ خوراک کا کھانا ہے۔ بقرعید پر اگر آپ نے گانے ذبح کر لی ہے تو سارا گوشت آپ آ کیے نہیں کھا سکتے، پیلے آٹوں میں سے مستحقین اور ضرورت مندوں کا حق کالا جاتا ہے۔ آج کے دور میں گوشت اتنا مہنگا ہو گیا ہے کہ غریب طبقہ تو دور کی بات متوسط طبقہ بھی اس کو افرود کرنے سے قاصر ہے ایسے موقع پر بقرعید کا موقع وہ سنہرا موقع ہوتا ہے جب متوسط طبقہ ہو یا غریب طبقہ سب کے پاس ہی گوشت کی وافر مقدار موجود ہوتی ہے۔ لیکن اس کا مطلب یہ نہیں کہ آپ روزانہ ہی دن میں چار سے پانچ مرتبہ گوشت کو مختلف پکوانوں کی صورت میں اپنی خوراک کا حصہ بناتے رہیں، کیونکہ اس گوشت سے زیادہ آپ کی صحت ختمی ہے۔ جو گوشت فریزر یا ڈیپ فریزر میں رکھا ہے وہ آپ کی ہی ملکیت ہے آپ اس کو ایک دم سے کھا کر اپنی صحت کے لئے مسائل کھڑے کر سکتے ہیں، لہذا بہتر ہے کہ اپنی صحت کو مقدم جائیں اور کوشش کریں کہ گوشت کھانے میں احتیاط سے کام لیں۔ اس کے لئے ضروری تو یہ ہے کہ ایک ہی نوعیت پر دے لیا جائے کہ آپ نے گوشت کو مختلف پکوانوں کی صورت میں اپنی غذا کا حصہ بنانا ہے لیکن اس کے لئے وقت مقرر کریں، اگر آپ دن میں گوشت کھاتے ہیں تو رات کو بھی گوشت ضرور کھائیں لیکن دن اور رات کے اس وقفے کے دوران گوشت خوری ضروری نہیں۔ کسی بھی چیز کو ایک حد میں رکھ کر استعمال کیا جائے تو اس سے بچت بھی ممکن ہے اور آپ کی صحت میں بہتری بھی۔

ہم امید کرتے ہیں کہ بقرعید کے اس موقع پر آپ اپنی صحت کو مقدم جائیں گے اور گوشت خوری میں احتیاط رہیں گے۔ یہ درست ہے کہ مزے مزے کے پکوان کھانا آپ کا حق ہے اور آپ کو اس حق سے روکا بھی نہیں جاسکتا، لیکن صحت اس سے کہیں زیادہ قیمتی ہے اگر صحت ہے تو پھر گوشت خوری وقفے وقفے سے جاری رہ سکتی ہے اور اس میں مضائقہ بھی نہیں کیونکہ جو بھی گوشت بچا ہے اس کو جانا تو آپ کے ہی پیٹ میں ہے لیکن وقفے وقفے سے تاکہ صحت سلامت رہے۔

گوشت خوری میں احتیاط کریں

گوشت زیادہ ہے اور صحت قیمتی..... کیا کریں؟



بقرعید کا بھی اپنا مزہ ہے، کیونکہ اس میں مزے مزے کے پکوان جو کھانے کو ملتے ہیں، بقرعید کی آمد سے قبل سڑکوں، گلیوں میں رونق دیکھنے سے تعلق رکھتی ہے۔ تقریباً ہر گھر کے آگے بکرا اور گانے بندے نظر آتے ہیں، بچوں کی خوشی بھی دیدنی ہوتی ہے اور وہ خیر سے اپنی گانے اکبرے کے گن گاتے ہیں۔ اور پھر بقرعید کے دن بچوں کے اداں چہرے بیڑوں کو بھی افسردہ کر دیتے ہیں کیونکہ اتنے دنوں تک انہوں نے اپنی گانے اکبرے کی خدمت جو کی ہوتی ہے اور اب اسے ذبح ہونا نہیں دیکھنا چاہتے۔

جانور کے ذبح ہونے کے ساتھ ہی خواتین کی مصروفیت کا وقت شروع ہو جاتا ہے یعنی اب ان کا اکثر وقت کچن میں گزرتا ہے۔ سب سے پہلے تو جی بھٹی کا دور چلتا ہے اور پھر اس کے بعد سب ہی جانتے ہیں ہر وقت کچھ نہ کچھ کھانے کا سوڈ بنتا ہے اور خواتین کو فوری طور پر بچکن کا رخ کرنا پڑتا ہے۔ لیکن اتنی بھی گوشت اچھی نہیں ہوتی کیونکہ گوشت بہت ہے ابھی کئی دنوں تک آپ اس کو کھا سکتے ہیں پھر جلدی کیا، کیا آپ کو اپنی صحت پیاری نہیں.....؟

بقرعید کے موقع پر خواتین کا زیادہ وقت کچن میں ہی گزارتا ہے، جسم کے پکوانوں اور کھانوں کی فرمائشیں جو پوری کرنا ہوتی ہیں پھر مہمانوں کی خاطر کے لئے ہر وقت تیاری رکھی جاتی ہے۔ بقرعید کے موقع پر مہمانوں کی آمد کے سبب خواتین کو کچن سے فرصت نہیں ملتی، اس موقع پر کھانا پکانے کے حوالے سے اگر خواتین کچھ تیاریاں پہلے ہی کر لیں تو زیادہ اچھا ہوتا ہے۔ یعنی کچن کو دو دن پہلے اچھی طرح صاف کر لیں، برتنوں کو اس ترتیب سے رکھیں کہ ڈش کی تیاری کے وقت مطلوبہ برتن شے سامنے ہو، مثلاً مصالحہ جات کے پیکٹ، کڑھائی، ڈبھی، فرائی پن، تیل والی سائیس وغیرہ۔ بس اورک وغیرہ یوں تو ہر گھر میں بیٹھ کر کرفرنج میں رکھنے کا رواج ہے تاہم بقرعید کے حوالے سے یہ چیزیں زیادہ مقدار میں ہونا ضروری ہیں۔ بقرعید کی آمد کے ساتھ ہی نماز پڑھنا، لیموں، کچا پیٹ اور بقرعید پر استعمال ہونے والے آٹھ منبگے ہو جاتے ہیں اس لئے اگر ہم وقت سے کچھ پہلے ہی ان اشیاء کو لے کر اسٹور کر لیں تو پھینکے بچت بھی ہو سکتی ہے۔ نماز کو گھنٹہ ڈر کر فریزر کر لیں، لیموں کا رس نکال کر برتن میں اسٹور کر کے فریزر کر لیں اس طرح یہ چیزیں کھل چکے پر اسٹور کر لیں تاکہ وقت ضرورت آپ کو بازار نہ بھاگنا پڑے۔

اگر پیسے ہوں بس اورک میں ایک چائے کا چمچ تیل شامل کر دیا جائے تو وہ زیادہ دنوں کے لئے محفوظ ہو سکتا ہے۔ اس طرح ثابت اورک کو گھر سے بیچالے میں پانی میں ڈبو کر فرنج میں رکھیں اور روز پانی تبدیل کریں تو یہ زیادہ دن تک محفوظ

● صحت عامہ
● فطرس ←

عید کے گوشت کو محفوظ رکھیں مگر کیسے؟

تحریر: صبا شفیق



گوشت جان اور بے جان اور کا ہے، جبکہ موٹے اور چربی والے جانور کا گوشت دیر میں ختم ہوتا ہے اور تقاضا نیت میں بھی کتر ہوتا ہے امام زہریؒ کہتے ہیں کہ گوشت کھانے سے جسم کو تخریم کی قوتیں حاصل ہوتی ہیں۔ حضرت عبداللہ بن عمرؓ کا دستور تھا کہ وہ رمضان کے روزہ کی انظار میں گوشت کا استعمال ضرور کرتے تھے۔ اگر سفر کرتے تھے تو توانائی کو قائم رکھنے کیلئے ضرور گوشت کھاتے تھے دن بھر کے روزہ کی کمزوری اور سفر کی محنت کو دور کرنے کا ان کے پاس بہترین نسخہ گوشت تھا وہ کھانوں میں بھی کبریٰ کے گوشت کی پختی ضروری حرق النساء اور بہت سے دوسرے امراض کا شافی علاج مانی جاتی ہے۔

ایچھے گوشت کی پہچان

گوشت کا رنگ گلابی اور اس کی ہڈیوں کے جوڑے آسانی رنگ کے ہونے چاہیں۔ ہڈی کا جوڑ مانے والا برا سمجھنا نیکوں ہوگا گوشت اتنی جلدی گٹھے گا کہ وہ سفید یا سرخ ہو تو یہ گوشت پختا پکا نہیں مشکل سے کھا ہے۔ گوشت کا رنگ نہ تو زردی مائل سرخ ہو نہ ہی بیگنی، گلابی رنگت کا گوشت بہتر نہیں ہوتا ہے۔ گوشت کو جب ہاتھ لگا لیا جائے تو اس میں مٹی اور لچک محسوس ہوا تو اسے نہ ہی چلپا محسوس ہوا اور نہ ہی انگلی کو گھرا کرے۔

گوشت سے کسی قسم کی خوشبو یا بدبو نہ آئے۔

پکانے پر گوشت زیادہ نہ سکلے۔

گوشت اگر تھوڑی دیر پڑا ہے تو پانی نہ چھوڑے بلکہ پڑا رہنے پر مزید خشک ہو جائے اگر گوشت پانی چھوڑے تو ایسا گوشت ٹھیک نہیں۔

کھینچ، پیچھا اور دل داغ آجوں اور کسی قسم کی پھینسیوں سے پاک ہوں تو ہی مفید ثابت ہو سکتے ہیں۔

گوشت پکانے کے صحت بخش اصول

گوشت پکانے کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ گوشت نرم ہو جائے اور آسانی سے کھایا جاسکے۔ اسے کتنا نرم کیا جائے یہ معاملہ خطے اور پسند کا ہے جیسا کہ سندھ میں زیادہ نرم گوشت پسند کیا جاتا ہے جبکہ کشمیر اور عرب نسبتاً کم گھا ہوا گوشت زیادہ پسند کیا جاتا ہے۔ گوشت کو عام طور پر ابال کر بھون کر کھل کر اور دم پخت بھی کیا جاتا ہے۔ دم پخت کا پرانا طریقہ تو یہ تھا کہ گوشت مصالحے دیگ میں ڈال کر اس کا ڈھکن آٹا لگا کر بند کر دیا جاتا تھا کہ بھاپ خارج نہ ہو اور گوشت اچھی طرح گل ہی جاتا ہے اور اس کا چرا بھی ضائع نہیں ہوتا اسے مقصد کیلئے آج کل پریشگر استعمال کیا جاتا ہے۔

گوشت کو بھوننے کے بھی متعدد طریقے ہیں مگر گوشت کو بھوننے وقت کبھی ہمیشہ آخریں ڈالنا چاہیے کیونکہ پہلے کئی

غذا کے روپ میں گوشت اہمیت کا حامل ہے کچھ لوگ گوشت کھانا پسند نہیں کرتے یا ان کی مذہبی تعلیمات میں گوشت حرام ہے جیسا کہ بدھ مت اور ہندو مذہب وغیرہ مگر ہمارے مذہب میں صرف حرام جانوروں کا گوشت کھانے کی ممانعت ہے اور ہمارے نبی پاک ﷺ گوشت کو بہت پسند فرماتے تھے اور رحمت سے کھاتے تھے۔ قرآن کریم میں بھی گوشت کا ذکر ہے سورۃ الطور میں ارشاد ہوتا ہے۔

ترجمہ:

”ہم انہیں مسلسل ایسے میوے دیتے رہیں گے اور گوشت بھی..... جن کی وہ خواہش کریں گے۔“

حدیث نبویؐ ہے

”دینا اور جنت کے رہنے والوں کے کھانوں کا سردار گوشت ہے“ (ابن ماجہ)

حضرت ابو ہریرہؓ بیان فرماتے ہیں

ایک دن رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں گوشت آیا وہ دسی کا تھا، وہ آپ کو پسند تھا آپ ﷺ اسے دانوں کے ساتھ

نوح کرنا دل فرما رہے تھے۔

حضرت ابو سعیدؓ روایت فرماتے ہیں کہ نبی ﷺ نے فرمایا سے اچھا گوشت پخت کا ہوتا ہے (بخاری)

روایات سے ظاہر ہوتا ہے نبیؐ کسی کیلئے بہترین کھانے کا انتخاب کرتے تھے تو وہ بھنا ہوا گوشت ہوتا تھا۔ انہوں نے گوشت کو ہر صورت میں پسند فرمایا۔ انہوں نے اسے بھون کر کھایا سبزی کے ساتھ پکایا اور زید جو گوشت کے شور پیا اور روٹی پر مشتمل ہوتا ہے وہ بھی نبی پاک ﷺ کو بے حد مرغوب تھا۔ گوشت کے بارے میں نبی پاک ﷺ کے ارشادات گرامی کا خلاصہ کریں تو پتہ لگتا ہے کہ نبی پاک ﷺ کو دسی اور شانے کا گوشت زیادہ پسند تھا۔ یہ وہ مقامات ہیں جہاں پر پلٹے موٹے نہیں ہوتے اور گوشت جلد کھا ہے اور مایم ہوتا ہے۔ گردن کا گوشت ذائقہ کے لحاظ سے نہایت عمدہ، جلد ختم ہونے والا ہوتا ہے اور جسم کیلئے بوجھل نہیں ہوتا۔ پخت کے گوشت میں اہم فوٹیت اس کی ہڈیوں کا گودا ہے۔ گوشت کھانے کے دوران جب ریزہ کی ہڈی کے مہرے کھٹے ہیں تو ان کے اندر کی جالی دار ہڈی جس میں اسٹیج کی طرح چھوٹے چھوٹے خانے ہوتے ہیں۔ ہڈیوں کے ایسے مقامات پر خون کے سرخ دانے تیار ہوتے ہیں اور ان کی تیاری میں کام آنے والے اجزاء اولاد وغیرہ یہاں جمع رہتے ہیں جب یہ گوشت پکایا جاتا ہے تو اگلنے کی بدولت متعدد کارآمد اجزاء شوربہ میں آجاتے ہیں اس طرح پخت کے گوشت کا شوربہ پر دیکھن مہیا کرنے کے ساتھ ساتھ خون کی کمی کا علاج بھی بن جاتا ہے۔

گوشت کے اصل فوائد اس جانور پر منحصر ہوتے ہیں جس سے وہ حاصل کیا گیا ہو۔ حکیم جانوروں کہتا ہے کہ بہترین

کھلونوں کی صفائی کیسے کی جائے!

بچوں کے لئے کھلونے کسی نعمت سے کم نہیں ہوتے، لیکن یہ بھی ضروری نہیں کہ ہر کھلونا انہیں پسند آ جائے۔ پلاسٹک، فریڈون، ریز اور دیگر سینٹیک میٹریلز سے اب کھلونے بنائے جاتے ہیں، بچوں کو کچھ نہیں ہوتی اور نای انہیں بآسانی کچھ سمجھایا جاسکتا ہے، ان کی عادت ہوتی ہے کہ ہر چیز اٹھا کر منہ کے اندر رکھ لیتے ہیں۔ کھلونوں کے ساتھ بھی ان کا بچی بڑا ہوتا ہے۔ یہ کھلونے دوسرے بچے بھی استعمال کرتے ہیں اور جگہ جگہ پڑے رہتے ہیں۔ ایسی صورت میں ان کا جراثیم سے پاک رہنا ممکن نہیں ہو سکتا۔ اگر بچے کو مستقل کوئی جلدی انفیکشن، خارش، ڈائریا یا ناک بہنے کا مسئلہ درپوش رہے تو والدین کو اس کے اطراف کا جائزہ ضرور لینا چاہئے اس کے علاوہ دہن، ٹھنڈا زلزلہ زکام ہونے کی صورت میں بچے کے کھلونوں کی صفائی کریں۔ کھلونوں کا میٹریل نمبر ک، سائز مختلف ہوتا ہے لہذا اسی مناسبت سے اس کی صفائی کا مرحلہ طے کیا جاسکتا ہے۔

اسٹیف، کپڑے اور فرولے کھلونے:

★ یہ کھلونے جراثیم کے لئے کسی بندگاہ سے کم حیثیت نہیں رکھتے اگر ان کو باقاعدہ دھویا نہ جائے تو بچے کو پیچیدہ جلدی امراض کا خطرہ لاحق ہو سکتا ہے۔ جب بھی اسٹیف، کپڑے اور فرولے کھلونے خریدیں ان کے بارے میں یہ ضرور معلوم کر لیں کہ وہ دھوئے جاسکتے ہیں یا نہیں۔

ان کھلونوں پر ٹیک لگا ہوتا ہے جس پر انہیں دھونے کی ہدایات درج ہوتی ہیں۔

★ اگر کسی اسٹیف کھلونے میں میٹریل یا سیل لگے ہوں تو دھونے سے پہلے کھلونے سے بیٹری یا سیل نکال دیں۔

★ باآسانی دھوئے جاسکتے ہیں، دھوپ میں خشک کریں۔

★ بچے کو کھلوانے سے پہلے یقین کر لیں کہ وہ کھل طور پر خشک ہو۔

کھانسی:

اول تو کوشش کریں کھلونوں کی خریداری کے وقت ایسے کھلونے نہ لے جائیں جن کی دھلائی نہ کی جاسکے اور اگر بالفرض تھوے وغیرہ میں اس قسم کے کھلونے آجائیں تو انہیں Disinfectant wipe سے صاف کر لیں۔

★ بچے کو کھلونوں کے استعمال سے پہلے اور بعد میں ہاتھ دھونے کی عادت ڈالیں۔

★ بچوں کو سمجھائیں کہ اگر کھلونا گندہ ہو جائے تو والدین کو دینا تاکہ انہیں احساس رہے کہ گندے کھلونے سے نہیں کھیلا جاتا۔

★ میٹریل کی مناسبت سے کھلونوں کو پیچیدہ رکھیں۔

★ مناسب تو یہی ہے کہ بچے کے کھلونوں کو روزانہ دھویا جائے جبکہ زیادہ تر ایسے کھلونوں کو واشنگ مشین میں دھویا جاسکتا ہے بشرطیکہ ان پر لگے ٹیک پر کوئی خاص ہدایت موجود نہ ہو۔

★ انہیں دھوپ میں مکمل طور پر خشک ہونے دیں تاکہ جراثیم کا خاتمہ ممکن ہو۔

★ ضرورت محسوس ہو تو برش کی مدد سے ان کا فرورسٹ کر دیں۔

★ قابض یا فوم پیڈ والے اسٹیف کھلونے یا پلاسٹک کے جو اسٹیس والے اسٹیف کھلونوں کو دھونے سے گریز کریں۔

پلاسٹک کے کھلونے:

★ گرد و خرابی کے جراثیم کے لئے پلاسٹک کے کھلونے نہایت موزوں رہتے ہیں۔

★ انہیں دھونے سے پہلے بیٹری یا سیل نکال دیں۔

★ ڈرنجسٹ اور گرم پانی کے محلول میں کچھ دیر چھو کر صاف پانی سے انہیں دھولیں، ہوا میں خشک ہونے دیں۔

ریز کے کھلونے:

یہ مختلف قسم کے جسمانی بیماریاں پھیلانے والے جراثیم کی آماجگاہ کا کام کرتے ہیں، مثلاً ڈائریا اور نزلہ زکام

★ کسی بھی قسم کی بیماری سے شفا کے بعد بچے کے استعمال شدہ کھلونے دھو دیں تاکہ اسے یا دیگر بچوں کو دوائس سے محفوظ رکھا جاسکے۔

★ کوئی دوسرا بچہ آپ کے بچے کے کھلونے کھیلنے کے دوران منہ میں رکھے یا اس بچے کی ناک بہ رہی ہو نزلہ زکام ہو ڈائریا یا شفا کا اثر ہو تو بھی کھلونے دھو کر خشک کر لیں۔

★ اگر کھڑکیں موجود یا تو جاوڑے بچے کے کھلونوں سے محفوظ ہوتے ہیں اس صورتحال میں بھی ناگزیر ہے کہ کھلونے دھولے جائیں۔

ڈالنے سے گوشت زیادہ دیر گھی کے ساتھ رہتا ہے اس سے کچھ کم یا وہی مرکبات بنتے ہیں جو گوشت کی غذائی افادیت کو خراب کرتے ہیں۔ اسی طرح گوشت کو اگر براہ راست فریڈ کیا جائے تو تھوڑی دیر میں ہی خاص مقدار ضائع ہو جاتی ہے۔

گوشت کو بال کرکھا یا گوشت کی پٹنی بنا کر کھانا گوشت پکانے اور کھانے کا سب سے اچھا طریقہ ہے کیونکہ اس میں گوشت کی غذائیت قائم رہتی ہے بلکہ بعض ایسے مرکب بھی بن جاتے ہیں جو مفید ہوتے ہیں اور جلد بختم ہوتے ہیں۔ گوشت کے ساتھ بڑی ماکرکھا بھی مفید ہے، یہ کھانے کو بھی کد اور گوشت کا سائمن بہت پسند تھا۔ بڑی کے ساتھ گوشت کی غذائیت بھی بڑھ جاتی ہے اور یہ زود بختم ہو جاتا ہے تحقیقات کے مطابق گوشت کی بہترین پختی ہوتی قسم وہ ہے جو کھونوں پر ہوتی ہے۔ مکھنڈ میں لوگ سالم دھبہ پکانے کیلئے اس کو تندروں میں لٹکا دیتے ہیں۔ تندروں میں بچے چاولوں کی پرات کھونوں کے اوپر رکھ دی جاتی ہے گرم ہونے پر جو پانی آگ سے گرتا ہے وہ ہرات میں گر کر چاولوں کو پکاتا ہے سالم دھبہ یا بھرا ہوا دروازہ پر ملاتے ہیں مختلف تراکیب سے کھونوں پر بخونے کی روایت بھی بہت پرانی ہے جسے کبھی کبھی تو کبھی بارہی کیو کا نام دیا جاتا ہے۔ اس طرح گوشت پکانے وقت بھی یہ احتیاط ملحوظ نظر رکھی جانی چاہیے کہ گوشت پکانے وقت بھی یہ احتیاط ملحوظ نظر رکھی جانی چاہیے کہ گوشت چلنے نہ پائے کیونکہ اس طرح آگ پر پیکنا ہوا گوشت لذیذ ہوتا ہے مگر زیادہ پاک کر مضر بھی ہو سکتا ہے۔

گوشت کو زیادہ دیر پکانے اور اس کی غذائیت سے بھرپور استفادہ کرنے کیلئے دلہ اور عظیم کا طریقہ بہترین ہے دالوں چاول اور لہسے کے ساتھ مل کر گوشت کی غذائیت دینی ہو جاتی ہے اور یہ غذا میں خوب توانائی بخش بھی ہوتی ہے کیونکہ ان میں گوشت کو گھول کر کھنا اور بنایا جاتا ہے سو گوشت ضرور کھائیں مگر صحت بخش طریقے سے پکا کر کھائیں۔

عید قربان جسے گوشت کی عید بھی کہا جاتا ہے۔ اس عید پر وہ لوگ بھی گوشت کھا لیتے ہیں جو تمام سال گوشت کی ہوشربا قیمتوں کے باعث گوشت کی کھل بھی نہیں دیکھ پاتے۔ عید قربان کے نام سے ہی بچوں کی ہوس سب کے من میں پانی آنے لگتا ہے اور ایسا کیوں نہ ہو بھی اس عید پر مزے مزے کے چٹ پٹے پیکان، عید الاٹنی کا لطف، جو دو بالا کرتے ہیں۔ عید الاٹنی خواہ مخواہ کیلئے مصروفیت لاتی ہے اور ان کی ذمہ داریوں میں مزہ اضافہ ہو جاتا ہے۔ اورک، اینن، بیاز، ہما، کپا، پیو، پکری، مصالطہ جات کی خریداری کے بعد فریج کی صفائی، گھر کی صفائی اور پھر عید کے دن قربانی کی تیاری تک خواتین مصروف رہتی ہیں۔ مگر قربانی ہونے ہی گوشت کو محفوظ کرنے کا اہم مرحلہ ایک یا پھر خواتین کا امتحان بن جاتا ہے۔ تو چلیں آئیں اس سلسلے میں کچھ تیاری کر لیں۔ پانچ دن کے بعد گھر کے لئے رکھے جانے والے گوشت کے حصے کو کھلیق اور دالیں مندی سے فریز کیا جائے تو بعد میں پکانے میں سہلت رہتی ہے سب سے پہلے تو شامک، بیگز اور پلاسٹک میں فریز کریں گوشت دھو کر مختلف حصوں میں تقسیم کر لیں یعنی کونے، ہماری، بریانی، شامی، کباب، تو دوسرے وغیرہ کے لئے گوشت الگ الگ کر کے الگ الگ شاہرز میں ڈال کر مار کر سے اوپر گوشت کی قسم کو دیکھ کر فریز کر کے ہونے چیکس میں سے گوشت پیکنا خاصا مشکل کام ہے اور اکثر ایسا ہوتا ہے کہ جب پیکٹ کو ٹال کر پکایا جاتا ہے تو چائٹوں کے بجائے دھنی کا گوشت لٹل آتا ہے اس لئے اپنی ہولت کے لئے ہمارے گوشت کی قسم اور اس سے کیا بنانا ہے دیکھ لیں۔

بکرے اور گائے کے گوشت کے پیچیدہ پیچیدہ پیکٹ بنائیں

پائے، کھنک، گروے، پٹنی، الگ الگ شاہرز میں رکھیں

کھوں اور ہماری کباب کو صاف لگا کر فریز کریں

جس گوشت کا قیہہ بنانا، سب کباب، گولا کباب، چینی کباب وغیرہ کا قیہہ اسی دن بنا کر فریز کر لیں۔ کیونکہ فریز کیا ہوا گوشت نکال کر قیہہ کرانے سے اس میں جراثیم پیدا ہو جاتے ہیں۔

پائے چھلوا کر بال کر پائے اور پٹنی فریز کر لیں تاکہ وقت ضرورت فوری تیار ہو سکیں۔

چائین کو بھی بال کر فریز کیا جاسکتا ہے

فریج میں گوشت ترتیب سے رکھیں جس گوشت کو آخر میں نکالنا ہو اس کو پیچھے اور جس کو پہلے نکالنا ہو اس کو آگے رکھیں اگر فریز میں دو خانے ہوں تو روزمرہ استعمال کے گوشت اور دھنوں کے لئے رکھے جانے والے گوشت کو پیچیدہ پیچیدہ رکھیں، قربانی کی جگہ اور جہاں بیٹھ کر قصابی نے گوشت کاٹا ہے اس جگہ کی صفائی کا خاص خیال رکھیں تاکہ گوشت صاف رہے۔

قربانی ایک مقدس فریضہ ہے جس کا مقصد رضائے الہی کا حصول ہے اس لئے خیال رکھیں کہ قربانی کا تمام گوشت فریزر میں نہ بھریں بلکہ کوشش کریں کہ جو لوگ قربانی کے اہل نہیں انہیں گوشت ضرور دیں۔ اس طرح آپ کا دل بھی مطمئن ہوگا اور اللہ بھی آپ سے راضی ہوگا۔

چائے کا فائدہ

حرا حنیف

چائے شفا بخش خاصیت والا مشروب ہے جس میں حراروں کی انتہائی قلیل مقدار پائی جاتی ہے اس میں کافی کے مقابلے میں کئی گنا کم ہوتی ہے لہذا جن لوگوں کا خیال ہے کہ چائے صحت کے لئے نقصان دہ ہے وہ اب اس سے بنیاداً غروئے کو خیر باد کہہ دیں۔ فحش اور خصوصیات سے مالا مال چائے کی کئی اقسام جسم کے مناسقی نظام کو فعال، پیٹ اور آنتوں سے زہریلے مادوں کا اخراج کرتی ہیں۔ ایک 180 ملی لیٹر چائے کی پیالی میں صرف دو سے 3 حرارے موجود ہوتے ہیں۔

ماہرین تغذیہ کا کہنا ہے کہ بہتر یہی ہے کہ شکر اور دودھ کے بغیر چائے پی جائے خاص طور پر ہر بلٹی (چائے پائے) کو صرف پانی میں اُبال کر پیا جاتا ہے۔ دودھ اور شکر کو چائے کا ذائقہ بڑھانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے لیکن یہ اجزاء چائے کی سو فیصد خصوصیات کم کر دیتے ہیں۔ ہر بلٹی چائے یا قہوہ میں مصنوعی سفید شکر کی جگہ براؤن شکر یا شہد جیسی قدرتی شکر ملائے سے چائے کے فوائد بڑھانے جاسکتے ہیں۔ ہر بلٹی میں محسوس ہونے والی کڑواہٹ اس وجہ سے ہوتی ہے کہ چوں کہ گرم پانی میں ڈال کر خوب پکایا جاتا ہے جبکہ اسے پانے کا درست طریقہ یہ ہے کہ تیز گرم پانی میں 5 منٹ سے زیادہ چوں کو نہیں پکا کھین کھین کی کم مقدار کے حوالے سے تغذیہ کے ماہرین کہتے ہیں کہ کافی کے مقابلے میں چائے میں چوں کی مقدار کم استعمال کی جاتی ہے اور پھر یہ خشک بھی ہوتے ہیں جس کی وجہ سے اس میں کلورین کم رہ جاتی ہیں۔

مشاہدات سے پتہ چلا ہے کہ روزانہ کم سے کم کولیسٹرول گھٹانے اور امراض قلب سے بچاؤ کے لئے چائے اہم کردار ادا کرتی ہے۔ اگر دن میں پندرہ کپ چائے پی جائے تو یہ پتھریا بے حد اور غیر ضروری مقدار ہے۔ ہر بلٹی کے دو کپ اور قہوہ (سیاہ چائے) کے تین سے چار کپ ایک دن میں کافی ہیں۔

سیاہ، سبز، سفید اور مختلف ناناتی چائے چین اور برصغیر پاک و ہند میں مقبول ہیں یہ جزی بوٹیاں ہیں جن کے سفالی فوائد بہت زیادہ ہیں اسٹی آکسیڈینس (مائع شہد) بھی کہلاتی ہیں۔ ان میں پایا جانے والا ECG نامی اسٹی آکسیڈینس فری ریڈیکلز جو سرطان، امراض قلب اور سکڑی ہوئی خون کی وریدوں کا سبب بنتی ہیں سے تحفظ فراہم کرتا ہے۔ اب ایسی چائے بھی دستیاب ہیں جو تین ایک یا ساٹھ میں ملتی ہیں اور صرف گرم پانی میں ملا کر استعمال کی جاسکتی ہیں۔ ان میں چائے، دودھ اور شکر شامل ہوتی ہے۔ ماہرین صحت نے صحیح کیا ہے کہ اس قسم

چائے کی 10 اقسام جو آپ کے لئے صحت بخش ہیں

1) سیاہ چائے (قہوہ)

یہ بہترین بوٹر ہے یعنی پیتے ہی جسم کا مناسقی نظام یکدم فعال ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ اس کی اسٹی آکسیڈینس خصوصیات بھی بہت ہیں جو سرطان سے بچاؤ کرتی ہیں۔ کچھ مشاہدات سے ثابت ہوا ہے کہ یہ قلع کے امکانات زائل کرنے کی صلاحیت بھی رکھتی ہے۔

2) Rooibos

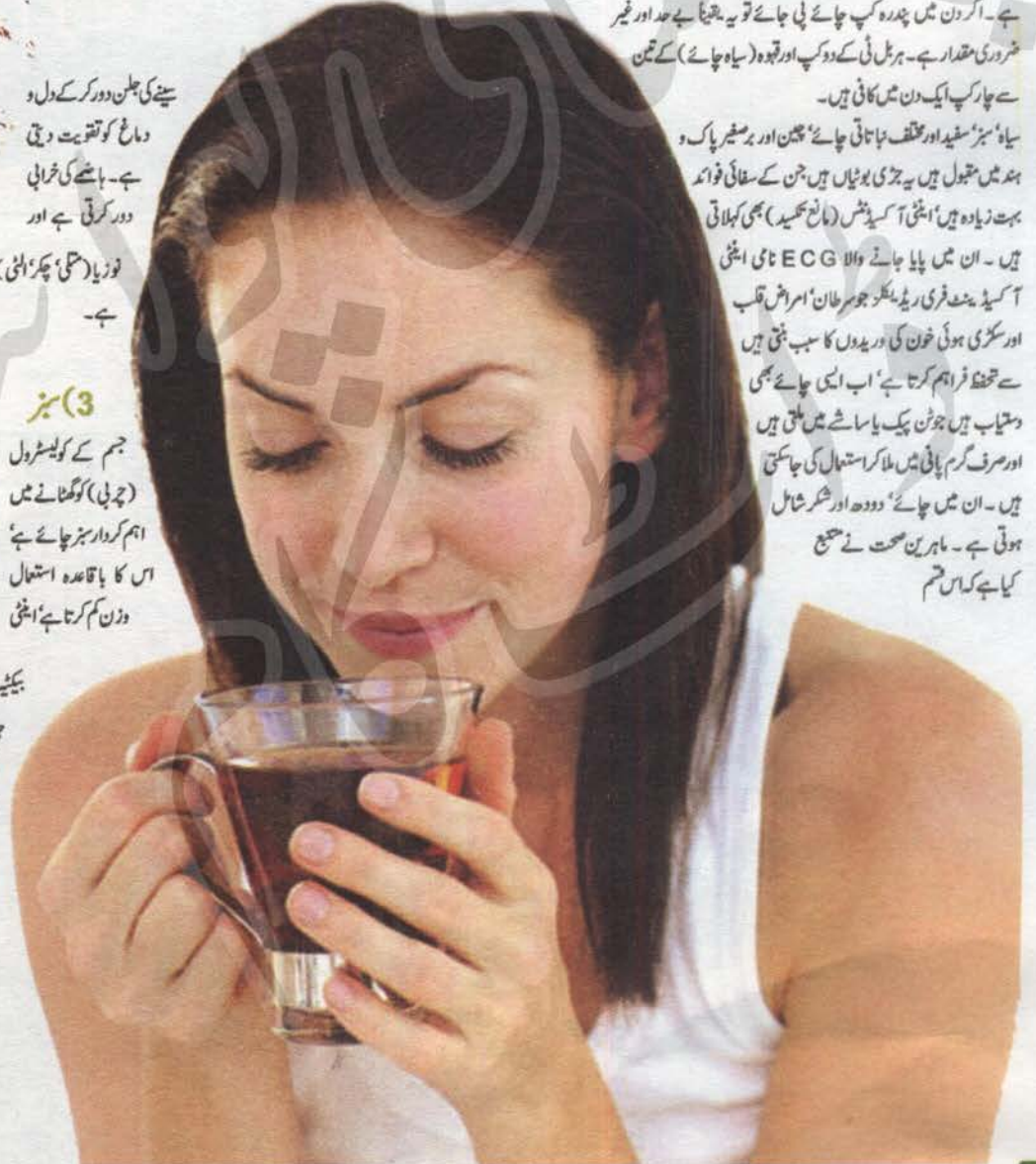
سینے کی جلن دور کر کے دل و دماغ کو تقویت دیتی ہے۔ ہائے کی خرابی دور کرتی ہے اور

نوزیا (سلی، پکڑ، الٹی) کی کیفیت بھی کم کرتی ہے۔ نیز امین سرسکی فعالیت بڑھاتی ہے۔

3) ہبز

جسم کے کولیسٹرول (چربی) کو گھٹانے میں اہم کردار نبز چائے ہے اس کا باقاعدہ استعمال وزن کم کرتا ہے اسٹی

بیکٹیریل خصوصیات اور قلع کے امکانات دور کرنے کے لئے ہبز چائے کا جواب نہیں ہے۔ یہ چائے کے چوں کو بھاپ دے کر تیار کی جاتی ہے۔ سرطانی خلیات کا قلع قمع کرنے اور جسم کی زائد چربی گھٹانے کے لئے اس سے بہتر اور تیز عمل کوئی نہیں ہے۔



(9) ادراک

سزکی صورت میں درپیش آنے والے نوزیا (تے، اٹنی، چکر) اور ڈائریا میں ادراک کی چائے مفید علاج ہے۔ مائیکرین کی شدت بھی کم کرتی ہے۔ ادراک کی چائے میں لیون کارس ملا کر پینے سے شہظ کا اثر زائل ہوتا ہے۔

(10) لیون

ماہان ایام میں ہونے والا درد اور بخشن کو دور کرنے کے لئے لیون کی چائے زود اثر ہے۔ حاملہ خواتین میں ہونے والے نوزیا کی کیفیت میں بھی فائدہ دیتی ہے۔

ریڈ میڈ چائے

اس میں شامل مصنوعی شکر اور دودھ ذائقہ بڑھاتے ہیں دوسری صورت میں چائے کے فوائد مستحکم ہے

180ml چائے میں 2 سے 3

حرارے ہوتے ہیں

لیمن ٹی بنائیں

اجزاء:

پانی ایک کپ

چائے کی پتی ایک چمکی

شہد ایک چائے کا چمچ

لیون کارس ایک کھانے کا چمچ

ترکیب: دہنٹی میں پانی گرم کریں، اہال آنے لگے تو چائے کی پتی ڈال کر جوش دین، پھر کپ میں چھلنی رکھ کر چمان لیں۔ اس چائے میں لیون کارس اور شہد ملائیں، لیجئے لیمن ٹی تیار ہے۔

(4) جاسمین

جاسمین کے پھولوں سے تیار کی جانے والی چائے نظام ہاضمہ کو بہتر کرتی ہے۔ جسم سے زہریلے مادوں کا صفایا اور وزن کو بڑھنے نہیں دیتی۔ یہ دوران خون کی مناسب فعالیت کے لئے بھی موزوں ہے۔

Oolong(5)

چائے کے پودے کے گہرے رنگت والے پتوں سے تیار کی جانے والی یہ چائے ناسخ کلید سے بھر پور ہوتی ہے جو کینسر کا سبب بننے والے فری ریڈیکلو سے تحفظ فراہم کرتی ہے۔ جلد کی کچھ بیماریاں جیسے آئیزیریا میں اس کا استعمال مفید ثابت ہوتا ہے اس میں کیلشیم کی مقدار بھی خاطر خواہ پائی جاتی ہے۔

(6) پودینہ (پیپر منٹ)

صبح ہمارے یہ چائے پینے سے جلد کی رنگت گھبر جاتی ہے۔ ایکٹے ختم کر کے جلد کو قدرتی چمک دیتی ہے۔ اس کے باقاعدہ استعمال سے نظام ہضم کی بے قاعدگیاں دور ہونے لگتی ہیں۔ رات کے کھانے کے بعد بھی اس کا استعمال مفید ہوتا ہے۔

(7) کیو ماگل

اگر کسی کو نیند کی کمی کی شکایت ہو تو اسے چائے کہ رات سونے سے قبل ایک کپ کیو ماگل ٹی پی لے۔ اس میں وٹا کوسکون پہنچانے والی خصوصیات وافر ہیں۔ نیز معدہ کے درد اور عارضے میں بھی یہ راحت پہنچاتی ہے۔

(8) چائے ڈیٹیکس

پاؤڈر کی شکل میں یہ مرکب مخصوص ہرمل سینٹرز میں دستیاب ہے، وزن گھٹانے، جگر کی سوزش دور کرنے، جلد کی رصنائی بحال کرنے اور نظام ہاضمہ کی کارکردگی بہتر کرنے کے لئے یہ بہترین ہے۔



• ماہر اندرائے
• میٹ دی ڈاکٹر ←

ذیابیطس کی ABC ڈاکٹر اسماء سے سمجھتے ہیں

یہ مرض لاحق ہو جاتا تو کبھی دیکھنے والے کو معلوم ہوتا ہے کہ یہ cureable یعنی قابل علاج مرض ہے اور اس کے ساتھ زندگی کے تمام امور کی انجام دہی ممکن ہے۔ اب تو یہ نومولود بچوں کو بھی ہو رہی ہے۔ اس کی وجہ موروثیت ہے مگر تازہ ترین مشاہدات نے ثابت کیا کہ جن لوگوں کی فیملی ہسٹری میں ذیابیطس موجود ہوتی ہے وہ اگر احتیاط نہ کریں تو اوائل عمری میں ہی ذیابیطس کا شکار بن جاتے ہیں۔ پہلے ذیابیطس ٹائپ 2 تیس چالیس برس کی عمر میں دیکھی جاتی تھی یعنی یہ عمر کے درمیانی دہائی میں ہوتی تھی مگر اب یہ بچوں میں عام ہو رہی ہے جس کی بنیادی وجہ فاسٹ فوڈ اور کھیل کود سے دوری ہے۔ نت نئے کھانے فاسٹ فوڈ، ٹیبلٹس اور ان کی نہایت پرکشش ڈیزائنز نے یہ کھانے ہر طبقے کی دسترس میں کر دیئے ہیں۔ سہولت کے نام پر یہ بیماریاں ہیں جو ہر عمر کے انسان کو ہارموں کی بیماریوں میں جٹا کر رہی ہیں اور یہاں ہی تادوں کو غددوں کی بیماریاں قابل علاج تو ہیں مگر مستقل ادویات اور احتیاط کے ساتھ زندگی گزارنی پڑتی ہے۔

اس کے برعکس ذیابیطس ٹائپ 1 کو لاحق ہونے سے کوئی نہیں روک سکتا ہے جسم کے جینیاتی اور ماہیاتی نظام کی بیماری ہے جبکہ ٹائپ 2 سے بچنے کے لئے ہم پہلے سے قبل از وقت احتیاطی تدابیر اختیار کر سکتے ہیں۔ جتنا جانا لائف اسٹائل اچھا کریں گے اسی قدر اس بیماری سے دور رہیں گے۔ یعنی اگر کسی کے والد یا والدہ یا دونوں کو ذیابیطس ٹائپ 2 ہے تو وہ اپنے اچھے صحت مند اور متوازن طرز زندگی و خوراک سے اس بیماری کو خود سے دور رکھ سکتا ہے یہاں تک کہ اپنے لئے اسے ناموافق بنا سکتا ہے۔“

”ذیابیطس ٹائپ 1 میں مریضوں کو پیرن ہونے کی شکایت دہائی سے لے کر آج تک ہوتی ہے۔“
”اس مرض کو شریانیوں کا مرض بھی کہا جاتا ہے اسی لئے صرف پیرنٹس بلکہ دماغ سے پیرنٹس جسم کا کوئی بھی حصہ متاثر ہو سکتا ہے مغز یا ناک میں بصارت جانے کی ایک وجہ ذیابیطس ہے کیونکہ وہاں لوگ علامات کو سمجھنے کی سے نہیں لینے اور آخر کار ان کی آنکھ کا بیٹھا متاثر ہو جاتا ہے۔ ذیابیطس میں دل کی شریانیوں تک ہو جاتی ہیں پیٹ کے مسئلے شروع ہو جاتے ہیں۔ ذیابیطس تک پہنچنے کی وجہ بھی یہ ہوتی ہے کہ ذیابیطس کنٹرول نہیں کی گئی ہوتی چونکہ بیروں تک دوران خون یوں بھی سست ہوتا ہے لہذا ذیابیطس میں پیرنٹس میں رہنے لگتے ہیں۔ پہلے بیروں میں ملن رہتی ہے اس کے بعد جوں جوں ذیابیطس کا کنٹرول خراب ہوتا جاتا ہے پیرنٹس ہونے لگتے ہیں اس حالت میں بیروں سے کوئی چیز نکرا جائے ان پر چوٹ لگے یا کچھ گر جائے کوئی احساس نہیں ہوتا۔ گرم ٹھنڈا ہر احساس سے عاری ہو جاتے ہیں جس کی وجہ سے ان کے بیروں پر زخم بن جاتے ہیں جو ذیابیطس کے خراب کنٹرول کی وجہ سے بگڑ جاتے ہیں اور اکثر ڈیپٹر کینسر میں متاثر حصہ کو کاٹنا پڑ جاتا ہے۔“

”تو اس تکلیف سے بچنے کے لئے کیا کیا جائے؟“
”سب سے پہلے تو مریض کو چاہئے کہ اپنی ڈیابیطس کنٹرول کرے اس کے ساتھ مخصوص ادویات کا استعمال کیا جاتا ہے اگر ذیابیطس کے مریض کو پیرن ہونے کی شکایت ہوتی ہے تو اسے چاہئے کہ جنرل فزیشن یا ڈیابیطس سائٹلوجسٹ سے رجوع کرے۔“

”ذیابیطس کا مریض یہ کیسے محسوس کر سکتا ہے کہ اس کی شوگر بڑھ رہی ہے؟“
”میرے پاس ایسے بہت سے مریض آتے ہیں جو یہ کہتے ہیں کہ ان کی ذیابیطس نارمل ہے میں پوچھتی ہوں کیسے شوگر دن میں کتنی بار چیک کرتے ہیں؟ تو جواب ملتا ہے کہ ہم تو چیک ہی نہیں کرتے ذیابیطس ایک خاموش مرض ہے جس میں بیشتر اوقات مریض کو پتہ ہی نہیں چلتا کہ اس کی شوگر بڑھ رہی ہے۔ اس مرض میں محسوس کرنے یا پہنچنے کی نوبت نہیں آتی۔ جن لوگوں کو شک ہے کہ اس کی علامت کی بنا پر کہ انہیں ذیابیطس ہو گیا ہو تو انہیں چاہئے کہ لیبارٹری یا شوگر چیک کرائیں اور جنہیں ذیابیطس ہے ان کے لئے یہ نہایت اہم ہے کہ گھر میں گلوکومیٹر رکھیں اور اپنے معالج کے مشورے کے مطابق روزانہ اپنی ذیابیطس چیک کریں تاکہ انہیں یہ معلوم رہے کہ شوگر کا کیا حال ہے۔ اگر مریض انسولین پر ہے تو دن میں کم از کم ایک مرتبہ چیک کرے اور جو ذیابیطس کے مریض صرف ذہنی ادویات پر ہیں تو وہ دو سے تین دن بعد اپنی شوگر چیک کریں۔“

”انسولین ذیابیطس ٹائپ 1 کے مریضوں کو دی جاتی ہے یا ٹائپ 2 کے مریض بھی انسولین لیتے ہیں؟“
”ذیابیطس ٹائپ 1 کے مریض تو انسولین لیتے ہیں مگر ذیابیطس ٹائپ 2 کی جس وقت تشخیص ہوتی ہے اس وقت لہذا

اشٹریو: کنول بانو



نام: ڈاکٹر اسماء احمد
تعلیم: MBBS (بھائی پور میڈیکل), MRCP(UK)
Certificate in Diabetes and Endocrinology
(Royal College of Physicians, UK)
انٹرن ہسپتال فیلوشپ (آغا خان یونیورسٹی ہسپتال)
خاصیت: Pediatric and Adolescent Endocrinology
حالیہ ملازمت: ایڈیٹور اور جونیئر ایڈیٹور، آغا خان یونیورسٹی ہسپتال

”ڈاکٹر اسماء، ویسے تو میں آپ سے ذیابیطس کے بارے میں بات کروں گی لیکن قارئین کی رضامندی کے لئے Endocrinology کے حلقے کو بتائیے؟“

Endocrinology غدد کی وہ شاخ ہے جس میں انسانی جسم کے سارے Glands (غدد) جو ہارمونز بنا رہے ہوتے ہیں ایڈیٹور کو دلوٹی میں ان کے مسائل دیکھے جاتے ہیں جیسے تھائیرائیڈ ہارمون یا وہ ہارمون جو جسم کی نشوونما کرتا ہے ایسے کوئی مسائل لاحق ہوں تو Endocrinologist اس کا علاج کرتا ہے۔ ذیابیطس بھی ایک ہارمونز بیماری ہے لہذا میری فیلڈ میں اس کا علاج بھی ہے۔“

ذیابیطس ٹائپ 1:

علامت: وزن میں کمی، پیٹاب کی زیادتی، بھوک لگنا، بیٹھا کھانے کی خواہش، متھلک ہونا
عمر: نوجوانوں میں عام ہے

ذیابیطس ٹائپ 2: pancreas (لہجہ) ایک غدد ہے جو انسولین بناتا ہے جب جسم کو درکار انسولین نہیں ملتی تو اس کا مطلب ہوتا ہے کہ لہجہ اپنا کام درست طور پر نہیں کر پا رہی انسولین نہیں بن رہی
وجہ: موروثیت، وائزل انٹیکسٹو، غددوں کی بیماری

ذیابیطس ٹائپ 2:

علامت: وزن میں اضافہ، چھٹن، پیٹاب کی زیادتی، متھلک ہونا، اعصاب خصوصاً کے ٹیکشن، سرور
عمر: کسی بھی عمر میں لاحق ہو سکتی ہے

ذیابیطس ٹائپ 2: لہجہ کے دونوں غددوں انسولین نہیں بناتے

وجہ: سڈنی انٹرفیو، انسولین (آرام طلب طرز زندگی)، موروثیت، چیک نو، جسمانی سرگرمی کی کمی، فزینی

”میرے دو روزے لاحق ذیابیطس کے قصاصات کیا ہیں؟“

”پہلے تو لوگوں کو یہ سمجھنا چاہئے کہ ذیابیطس اول اور ذیابیطس دوم کسی زمانے میں موزی بیماریاں بھی جاتی تھیں تھے

چاہئے۔ ورزش یا واک ضرور کریں اور اپنے ساتھ بچوں کا طرز زندگی بھی اسی طرح سیٹ کریں کیونکہ ماؤں کے بچوں کو ٹین اے جی یا بلوٹ میں قدم رکھنے کے بعد ڈیابٹس ہو جاتی ہے۔“

”ڈیابٹس کے مریضوں کا طرز غذا (ڈائٹ) کیا ہونا چاہئے؟“

”آپ کے میگزین کی مناسبت سے یہ سوال بہت اچھا ہے، ہمیں چیز جو میں آج کل دیکھ رہی ہوں وہ یہ کہ مختلف کوئنگ جوتلو پر کھانے کی جوڑا ایک بتائی جا رہی ہیں انہیں Healy Foods (صحت بخش کھانے) کہا جاتا ہے جبکہ ان میں جس فراغی سے کریم، مکھن، مارجرین کا استعمال ڈائٹ کے نام پر کیا جاتا ہے اس سے یہ کسی طرح صحت بخش کھانوں کے معیار پر پورا نہیں اترتے۔ یہ ایک بہت پرکشش تبدیلی ہے جسے لوگوں نے بخوشی اپنا لیا ہے، مرغن، مرچ مصالحوں والے کھانے، صرف ڈیابٹس کے مریضوں کے لئے ہی نہیں بلکہ یہ کسی صحت مند انسان کے لئے بھی مناسب نہیں ہیں۔ اسی طرح نہ ہم کوئی ایسی ڈائیٹ تجویز کرتے ہیں جس میں غذا کے روپ کے کسی اہم جز کو کم فراموش کر دیا جائے۔ مثلاً ڈائیٹ کے نام پر اب ایسی اصطلاح استعمال کی جاتی ہیں جیسے No carbs یعنی کاربوہائیڈریٹس سے عاری غذا، No protien یعنی پروٹین سے عاری غذا یا No fats یعنی چکنائی سے عاری غذا، ڈائیٹ کا یہ طریقہ کار قابل قبول نہیں ہے، کیونکہ یہ انسانی فطرت کے خلاف ہے کہ وہ سالہا سال ان پر عمل کرنے ان سے کچھ عرصے کے لئے تو وزن کم کیا جاسکتا ہے مگر جوں ہی دوبارہ غذا کے ان اجزاء کی طرف آتے ہیں تو وزن پہلے سے کہیں گنا زیادہ ہو جاتا ہے، اس کے بجائے ایک متوازن ڈائٹ چلان ہونا چاہئے جس میں اہم ذائیت کے ذرائع متوازی مقدار میں موجود ہوں، ڈیابٹس کے مریضوں میں ہارٹ ایک کے امکانات بھی زیادہ ہوتے ہیں کیونکہ وہ سمجھتے ہیں کہ انہیں صرف شکر یعنی شینی غذا سے پرہیز کرنا ہے جبکہ ایسا نہیں ہوتا اگر ڈیابٹس کا مریض متوازن غذا کے اصول نہیں اپناتے گا تو وہ دیگر بیماریوں کے لئے موافق ہو جائے گا۔“

”دسترخوان کے قارئین کے لئے کیا پیغام دیں گی؟“

”میں خواتین قارئین سے یہ کہنا چاہتی ہوں کہ گھرانے کی صحت کی نگہی ان کے ہاتھ میں ہے، وہ جس طرح چاہیں ان کے اہل خانہ اسی طرح رچ رہیں گے، صحت بخش کھانے پکائیں، ورزش یا واک کو معمول بنائیں۔ گھر کا ماحول خوشگوار اور صحت مند رکھیں۔ بچوں کو اوائل عمری سے صحت کی قدر و قیمت سمجھائیں کیونکہ یہی سچے اگلی نسل کے امین ہیں، لہذا ایک خاتون اپنے پورے گھر اور نسل کی صحت کی ذمہ دار ہے۔“

30 سے 40 فیصد انسولین بنا رہا ہوتا ہے۔ اس وقت مریض کو ایسی ادویات دی جاتی ہیں جو بلبلہ کو مزید انسولین بنانے پر راضی کرے لیکن چون، جوں بلبلہ اور انسولین کے درمیان مزاحمت بڑھتی جاتی ہے بلبلہ انسولین بنانا ختم کر دیتا ہے اور 7 سے 8 سال بعد ڈیابٹس ٹائپ 2 کے مریض بھی انسولین پر آ جاتے ہیں۔“

”کیا مریض انسولین کی مقدار (dose) خود بخود سمجھ سکتے ہیں اگر ہاں تو کیسے؟“

”ڈیابٹس معمولی مرض نہیں ہے اس کے لئے سب سے پہلے تو اپنا معالج مخصوص کریں، معالج کے ساتھ مستقل رابطے میں رہیں ماہانہ چیک اپ کرائیں، اس طرح جب بھی معالج کو محسوس ہوتا کہ اب یا ایک انسولین کی مقدار کتنی بڑھنی چاہئے وہ مریض کو خود بتائے گا۔“

”بیموں میں جلن یا ہیٹن ہونا شام کے وقت کیوں ہوتا ہے؟“

”صرف یہی نہیں بلکہ دیگر تکالیف عموماً شام کے وقت ہی محسوس ہوتی ہیں، کیونکہ پورا دن تو مریض کام، کالج میں مصروف رہتا ہے۔ شام یا رات کو جب وہ سکون سے بیٹھا ہے تو بچوں میں جلن یا ہیٹن محسوس ہوتا ہے اور یہ ہر تکالیف میں ہوتا ہے اس لئے کہ جسم اس وقت سکون کی حالت میں آتا ہے اور دن بھر جس درد کو محسوس کیا گیا ہے اس سے نظر انداز کیا گیا ہوتا ہے وہ اس وقت محسوس ہوتی ہیں۔“

”کیا ڈیابٹس کی ادویات کی وجہ سے گردوں پر اثر پڑتا ہے؟“

”یہ سراسر ایک غلط فہمی یا مضر فہم ہے کہ ڈیابٹس کی ادویات گردے کا کارہ کرتی ہیں۔ مسئلہ یہ ہے کہ خون میں شکر کی سطح جب طویل عرصے تک زیادہ رہتی ہے تو وہ گردوں کو متاثر کرنے لگتی ہے ڈیابٹس کے بیشتر مریض ایسے ہوتے ہیں جو اصرار کرتے ہیں کہ انہیں ادویات پر ہی رکھا جائے۔ وہ انسولین لینے پر کسی طرح راضی نہیں ہوتے اور جب تک انہیں یہ سمجھ آتا ہے کہ انسولین لینے بغیر ان کی ڈیابٹس کنٹرول نہیں ہوتی اس وقت تک بہت دیر ہو چکی ہوتی ہے۔ خون میں شوگر نے اپنا اثر دکھایا ہوتا ہے، جتنے عرصے مریض نے بلڈ شوگر کو انسولین کے بغیر کنٹرول کرنے کی کوشش کی ہوتی ہے اس عرصے میں گردے متاثر ہونے لگتے ہیں۔ ڈیابٹس کی ادویات (گردے کا کارہ ہونا) سے بچتی ہیں۔ وہ اس طرح کہ ادویات اور انسولین جسم کے ایک سسٹم کو فعال رکھنے کی کوشش کرتی ہیں تاکہ جسم کے دوسرے نظام اور اعضاء متاثر نہ ہوں۔“

”انسولین استعمال کرنے کی کتنی مدت ہے باوجود اس کے کہ ڈیابٹس کنٹرول نہیں ہو رہی ہو؟“

انسولین لینے کے باوجود اگر شوگر کنٹرول نہیں ہو رہی تو اس کا مطلب ہے کہ وہ انسولین Dose کا قاعدہ نہیں لے رہے۔ اس اسٹیج پر انسولین کی مقدار بڑھنی چاہئے۔ انسولین ان مریضوں کو دی جاتی ہے جن کا بلبلہ انسولین نہیں بنا رہا ہوتا یعنی ان لوگوں کو تیز زندگی انسولین لینا پڑے گی۔“

”ڈیابٹس ٹائپ 2 بوڑھے کی وجوہات کیا ہیں اور یہ کس ایج گروپ اور صنف میں زیادہ ہو رہی ہے؟“

”عمر کا ذکر نہیں پہلے کر چکی ہوں، یوں تو میرے پاس مرد خواتین اور بچوں کی ہر ایج گروپ سے کیس آرہے ہیں، اصناف کا تناسب بھی یکساں ہے، ہماری ایک اسٹڈی اسی متعلق چل رہی ہے جس میں اب تک میرا مشاہدہ یہ رہا ہے کہ ہمارے یہاں کی خواتین سڈنٹری لائف اسٹائل سے زیادہ متاثر ہو رہی ہیں وہ آرام طلب طرز زندگی کی عادی ہو چکی ہیں اور کچھ معاشرتی و طبقاتی مسائل کی وجہ سے وہ گھروں سے باہر ورزش یا واک کے لئے نہیں نکل آتیں۔ گھریلو کام کاج یہاں تک کہ روٹیاں بنانے کے لئے بھی مایاں رکھی جاتی ہیں۔ سارا دن کھانا، ٹی وی دیکھنا اور فریگیل ایکٹیوٹی کم ہو جانے کی وجہ سے ڈیابٹس ٹائپ 2 کی شرح بڑھ رہی ہے۔ یہ بیماری طرز زندگی سے جڑی ہے۔“

”جوں جوں ڈیابٹس کا مرض پراپا ہوتا جاتا ہے اس سے صحت کو کیا مسائل لاحق ہو سکتے ہیں؟“

”پرائی ڈیابٹس کے نتیجے میں جسم کے دیگر اعضاء یا صحت کو جو بھی مسائل لاحق ہوں گے ان کا تعلق براہ راست بلڈ شوگر کنٹرول سے ہوگا۔ اگر 20 سال سے ڈیابٹس ہے اور مریض نے ڈائٹ ورزش اور ادویات کے باقاعدہ استعمال کے ذریعے اسے اچھی طرح کنٹرول کر لیا ہے تو اس کی صحت قابل رشک ہوگی۔ اس کے برعکس ایک سال پرانی ڈیابٹس ہے اور اس کو کنٹرول نہیں کیا گیا تو وہ اگلے کچھ ماہ میں ہی مریض کو ہتیرے لگا دے گی۔“

”کیا پرکھنی کے دوران ہونے والی ڈیابٹس اور پرائی ڈیابٹس کی مریض ماں سے بچے میں ڈیابٹس منتقل ہونے کے امکانات ہوتے ہیں؟“

”اس پر ریسرچ ہوئی ہے، بچے میں ماں سے ڈیابٹس منتقل ہونے کے امکانات ہیں، دوران حمل یا (GDM) ہونے والی ڈیابٹس وقت بھی ہو سکتی ہے لیکن یہ آگے چل کر ڈیابٹس میں تبدیل ہو سکتی ہے، ڈیوری کے 6 سے 8 ہفتوں بعد ان خواتین کو اپنا Oral Glucose Test ضرور کرانا چاہئے اس کے علاوہ تاحیات غذا کے استعمال میں احتیاط برتنی

کون سی غذاؤں سے پرہیز کریں؟

بیکری آئٹمز، سرخ چکنا گوشت
 مضامینا، آئسکریم، چاکلیٹس، کولڈ ڈرنکس
 کھجور سوٹ، ڈشٹ مرغن، پکنے، مرچ مصالحے والے کھانے
 ڈائٹ مشروبات، مضامینا وغیرہ

کون سی غذائیں کھائی جاسکتی ہیں؟

روکھا گوشت، بیکنڈ اسلیڈ یا گرلڈ
 کوئنگ آئل استعمال کرنے کے لئے اسپرے بوتل یا ڈراپر استعمال کریں
 سبز پتوں والی سبزیاں
 تازہ پھل
 بھوسی ملے آٹے کی روٹی
 جو
 بکرے کا گوشت
 اسکڈ ملک (بغیر بالائی والا دودھ)

● صحت عامہ
● غذا ←

ناموافق کھانے سے کیا ہوتا ہے.....؟

تحریر: حرافین

فوڈ ارجی میں غذا کی مقدار مسمیٰ نہیں رکھتی جبکہ فوڈ انٹولرنس میں مخصوص غذا یا اس کا وہ اجزاء ترکیبی بنتا کھایا جائے گا اس قدر یہ مسئلہ شدید ہوگا۔ فوڈ ارجی میں جسم کے امیون سسٹم تک متاثرہ غذا یا جو کھاتا ہے وہ ایک کیمیکل histamine بنانے لگتا ہے جو خون کی رگوں کو سبب بننے لگتا ہے اور معدہ میں ایسڈز کی پیداوار بڑھاتا ہے، اگر کسی کو سوگ پھلی سے ارجی کی شکایات ہوگی تو اسے چند ہی منٹوں میں زودوسی شروع ہو جائے گی یا تھکی شدہ لگی ہو سکتی ہے کہ سر میں کی زندگی خطرے سے دوچار ہو سکتی ہے اسی طرح فوڈ انٹولرنس کا رد عمل کچھ گھنٹوں یا ایک دن بعد ظاہر ہوتا ہے۔

علامات: فوڈ انٹولرنس کی علامات جلد اور نظام ہاضمہ کے مسائل کی شکل میں سامنے آتی ہیں۔ یہ بیماری فوڈ ارجی کی طرح دائمی شکل اختیار نہیں کرتی، اس کی علامات میں وزن میں اضافہ، ذیابیطس، پیٹ میں مردوز، مائیکرین (درد شقیقہ) انسویٹا، انزائی، گھبراہٹ، سانس، نوز اور جلدی امراض جیسے ایگزیمائشال ہیں، فوڈ انٹولرنس کی دیگر علامات Autoimmune disease (جن میں جسم اپنے خلیات کے خلاف کام کرتا ہے) سرورڈ، سکن ڈیپریشن، آرٹھرائٹس (جوڑوں کا درد) سانس کی بیماریاں، پیٹ، معدہ میں درد، قبض اور ڈیازیا ہیں۔

عام فوڈ انٹولرنس: یہ یاد رکھیں فوڈ انٹولرنس اگر دردناک اور فوڈوں میں مختلف نوعیت کی ہوگی فوڈ انٹولرنس یا کسی مخصوص غذا کو ہضم کرنے کی نااہلیت لیکوس اور گلوٹین کے حاملے سے عام ہے اور یہ بچوں میں زیادہ پائی جاتی ہے۔ یہ اجزاء گندم، دھنیا اور دوڑوہ، دوڑوہ، نی ایشیا میں موجود ہیں۔

ٹیسٹ: فوڈ انٹولرنس (غذا ہضم کرنے کی نااہلیت) کی تشخیص کے لئے ٹرائل اینڈ ایرک طریقہ استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اس میں متاثرہ شخص روزانہ کھائی جانے والی ہر غذا ڈائری میں نوٹ کرتا ہے اور کسی مخصوص صحت کے مسئلے کی علامات پر غور کرتا ہے جو کسی غذا کو کھانے کے بعد اہر ہوتی ہوں۔ دوسرے طریقہ علاج میں ایسی تمام یا کوئی ایک غذا جو نظام ہضم کو متاثر کرتی ہو اسے کھانے سے اجتناب کرنا چاہئے اور یہ روٹین کچھ ہفتوں تک جاری رکھی جاتی ہے۔ پھر یہ مشاہدہ کیا جاتا ہے کہ آیا اس غذا کو نظر انداز کرنے سے بھی فوڈ انٹولرنس کی شکایات پیش آ رہی ہے یا نہیں اس کے علاوہ ایک بلڈ ٹیسٹ Imu بھی کیا جاتا ہے جس میں 271 مخصوص مختلف غذاؤں کے نمونے جاتے ہیں پھر پریس کے خون کا نمونہ لے کر ان 271 ٹیسٹ ٹیوبز میں ڈالے جاتے ہیں اس طرح یہ پتہ چلتا ہے کہ کون سی غذا ہضم نہیں کر پاتا۔

ٹریٹمنٹ: اس مرض کے علاج کے طور پر متاثر کرنے والی غذا کو خوراک سے بالکل ختم کر دیا جاتا ہے یا اس کا استعمال انتہائی محدود کر دیا جاتا ہے۔

فوڈ انٹولرنس اور آپ!

خاص طور پر وہ لوگ جو کھانے پینے کے شوقین ہوتے ہیں ان کے لئے کسی پینڈہ غذا کا استعمال محدود کرنا یا ختم کرنا انتہائی تکلیف دہ عمل ہوتا ہے پھر آج کل جس قسم کی غذائیں دستیاب ہیں ان میں کیا ہے؟ جو جانا اور پھر اپنے لئے انٹولرنس پیدا کرنے والے اجزاء سے دور رہنا بھی کسی کے بس کی بات نہیں۔ اس وقت دنیا میں نوے فیصد بیماریاں صرف غذا کی بے اعتدالی اور غیر متوازن غذا کی وجہ سے لائق ہو رہی ہیں۔ کھانوں کو زیادہ ڈانڈا دکانے کے لئے ان میں کسی بھی اجزاء ترکیبی کی کوئی دیکھی کر دی جاتی ہے یہ تمام چیزیں ال کر لوگوں کو فوڈ انٹولرنس کے لئے موافق بنا رہی ہیں لیکن اس کے باوجود اس بیماری میں غذائی احتیاط کے ساتھ زندگی گزارنا آسان ہے۔

جب کسی باہر نرس تو سوان میں کھانے کا اتفاق ہوڈ آرڈر دینے سے پہلے وٹیر سے ضرور معلوم کر لیں کہ کھانا کیسے تیار کیا جائے گا کیونکہ یہی ہوتا ہے کہ جو کھانا آپ آرڈر کریں وہ تو ہر لحاظ سے آپ کے لئے ٹھیک ہوگا اس کی تیاری میں پینٹ آئل (موگ کھلی کا تیل) استعمال کیا جائے جس سے آپ کو فوڈ انٹولرنس کا مسئلہ پیش آتا ہو۔

وقت بدل گیا زمانے نے ترقی کر لی سائنس نے بہت سی املاح بیماریوں کے علاج دریافت کر لئے تو کوئی بات نہیں اس کے بدلے میں ہمیں بہت سی ایسی چیزیں اور بیماریاں بھی ملی ہیں جو پہلے کبھی سننے میں بھی نہیں آتی تھیں۔ دوڑوہ اور اس سے بنی غذائیں کھینٹیم حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ ہیں۔ ہڈیوں کی مضبوطی میں یا ہم کردار ادا کرتا ہے لیکن کچھ عرصے سے ایک نئی اصطلاح سامنے آ رہی ہے جسے Lactose Intolerance کہتے ہیں اس میں اسی طرح Food intolerances بھی ہے جس سے یہ پتہ چلتا ہے کہ کون سی غذائیں ہضم نہیں ہو سکتیں۔ لوگوں کی نفسیات سے کھینٹے کے لئے سپر مارکیٹوں میں ایسی غذائیں دستیاب ہیں جن کے لیبل پر (Free From) یعنی موڈیم سے پاک درج ہوتا ہے۔ یہ سب ڈراے ہیں دراصل اگر کسی کو شک کھانے سے کوئی مرض لاحق ہوگا تو وہ اس سے پرہیز کرے گا یہ پرہیز مگر کی حد تک تو ٹھیک ہے مگر کسی بازاری غذا میں نمک کی غیر موجودگی ظاہر کی جائے اس سے دھوکا کھانا ہے کیونکہ ایسا ممکن نہیں کہ کسی بازاری غذا میں نمک استعمال نہ کیا ہو وہ اس لئے کہ نمک Preservatives کا اہم جز ہے یہ کھانوں کو طویل مدت تک قابل استعمال رکھنے میں مدد کرتا ہے اور خاص طور پر بازاری کھانوں اور ڈیپیک ایشیا میں اس کی مناسب مقدار شامل کی جاتی ہے۔ لوگوں کے ذہن میں یہ خیال موجود ہے کہ فوڈ ارجی (غذا سے ہونے والی زودوسی) ہی غذائی بے اعتدالی کے ذمے سے آتی ہے۔ اس کے برعکس حقیقت یہ ہے کہ فوڈ ارجی اور فوڈ انٹولرنس دونوں طبعہ ہیں۔ فوڈ ارجی جسم کے موافق نظام کا رد عمل ہوتا ہے اور فوڈ انٹولرنس سے زیادہ پیچیدہ مرض ہے۔

فوڈ ارجی کے مریضوں کی تعداد فوڈ انٹولرنس کے مریضوں کے مقابلے میں کم ہے۔ یہ بہت کم لوگوں کو لاحق ہوتی ہے۔ اس قسم کی اصطلاح پہلے بھی نہیں سنی نہ سامنے آئی کہ غذاؤں میں ملاوٹ نہیں کی جاتی تھی اور خاصیت کی بنا پر غذا اپنا اثر کرتی تھی لیکن اب مضر نامہ اور ہنس مضر بدل چکا ہے اس وقت جس قدر خوراک کی ورائٹیز بازار میں موجود ہیں اس سے پہلے یہ نہیں تھیں ان ڈانڈوں کو بنانے کے لئے ایسے کیمیائی ذریعے شامل کئے جاتے ہیں جو غذائی اعتبار سے رفتہ رفتہ جسم کو شدید نقصان پہنچاتے ہیں۔ UAE (متحدہ عرب امارات) کی مثال ہمارے سامنے ہے وہاں گزشتہ چند سالوں میں Food intolerance test labs میں اضافہ اس بات کا ثبوت ہے کہ لوگ اس معاملے سے آگاہ

انٹولرنس میں لوگوں کو مخصوص غذا کے کسی اجزاء ترکیبی کو ہضم نہ کرنے کی نااہلیت درجیش ہوتی ہے۔ لیکوز جاتی ہے۔ Sedentry (آرام طلب) طرز زندگی جس میں باسانی دستیاب کھائی شامل ہے فوڈ انٹولرنس کی اہم وجہ ہے۔ مصنوعی ڈائٹ اور رنگ غیر متوازن ڈائٹ اور ذہنی دباؤ کو بھی بڑھا رہے ہیں۔ ایسی غذا جسے امیون سسٹم اور نظام ہاضمہ قبول نہ کرے فوراً رد عمل ظاہر کرتی ہے اس میں ایک تعلق جینیاتی حوالہ کا بھی ہے۔ خاص طور پر ایشیائی افریقی اور یورپی باشندوں کو فوڈ انٹولرنس کی شکایات ہوتی ہے کیونکہ جینیاتی طور پر ان کے آباؤ اجداد میں بھی یہ خاصیت موجود تھی کہ ان Lactase نامی انزائم کی پیداوار میں سستی تھی اس انزائم کی کمی کی وجہ سے لیکوز ہضم نہیں ہو پاتا یہ بیماری یا نااہلیت اگلی نسلوں میں منتقل ہوتی ہے یہاں تک کہ حاملہ ماں سے بچے کے اندر اور نسل یا دوڑوہ پلانے سے بھی آ سکتی ہے۔

فوڈ انٹولرنس بہ مقابلہ فوڈ ارجی:

فوڈ ارجی اور فوڈ انٹولرنس دونوں طبعہ ہیں فوڈ انٹولرنس غذا سے زودوسی نہ ہونا نظام ہضم کا ایک مسئلہ ہے جو کسی مخصوص غذا کے کسی گروپ سے لائق ہوتا ہے۔ یہ اس وقت ہوتا ہے جب مخصوص غذا یا جو نظام ہضم کو متاثر کرتی ہے یا متاثرہ شخص اس غذا کو Lactose کی عدم دستیابی کی وجہ سے ہضم نہیں کر پاتا۔ اس انزائم کے علاوہ بڑی آنت میں موجود دوست، بیکٹیریا اور زہرہ اجسام (جو آنتوں کے اندر رہتے ہیں) ان کی کمی بھی غذا کو درست طریقے سے ہضم نہیں ہونے دیتی۔

چند عام غذائیں

جن سے فوڈ انٹولرنس ہو سکتی ہے

دودھ



دودھ: اگر آپ کو دودھ یا دودھ سے بنی کسی بھی غذا کے استعمال سے پیٹ درد ڈائریا اور نوزیا کی شکایت ہوتی ہے تو..... فوڈ انٹولرنس:

کچھ جائیں آپ کا جسم لکٹیز انزائم کی درکار مقدار نہیں بنا رہا ہے جو دودھ اور دودھ سے بنی غذاؤں کے اہم اجزائے ترکیبی لکٹوز کو ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ کیا کرنا چاہئے؟

دودھ اور دودھ سے بنی غذاؤں کو کسی دوسری غذا کے ساتھ استعمال کریں مثلاً چائے میں دودھ ڈال کر تنگ یا دی کو کھانے کی تیاری میں استعمال کریں۔ اس کے علاوہ عام دودھ کے مقابلے لکٹوز فری دودھ یا سویا یا رائس (چاول) مہلک استعمال کریں۔

موگ پھلی



موگ پھلی: اگر آپ کو موگ پھلی یا اس سے بنی غذائیں کھانے سے الٹی، سہی، پیٹ درد اور تیزابیت کی شکایت ہو تو..... فوڈ انٹولرنس:

کچھ جائیں آپ کا جسم کا نظام ہاضمہ موگ پھلی کو ہضم کرنے کی اہلیت نہیں رکھتا ہے۔ کیا کرنا چاہئے؟

موگ پھلی اور اس سے بنی غذائیں نیز جس کھانے میں موگ پھلی کی کوئی بھی شکل شامل ہو اس سے مکمل پرہیز کریں جب تک کہ علامات اور مرض ختم نہ ہو جائے۔ موگ پھلی کی جگہ اخروت یا بادام اور دیگر خشک میوے کھائیں۔

گندم



گندم: اگر گندم سے بنی غذا کھانے سے الٹیاں ڈائریا، پیٹ میں درد، جلد پر کھپاؤ یا خارش ہو تو..... فوڈ انٹولرنس: کچھ جائیں کہ آپ

گندم میں موجود پروٹین گلوشین ہضم کرنے کی اہلیت نہیں رکھتے، چھوٹی آنت میں موجود کھانا ہضم کرنے والے انزائم جب کم ہوتے ہیں تو گلوشین ہضم نہیں ہو پاتا۔ کیا کرنا چاہئے؟

کم از کم ایک ماہ تک گلوشین والی غذائیں ترک کر دیں جب علامات ختم ہو جائیں تو یہ غذائیں انتہائی کم مقدار میں دوبارہ لینی شروع کریں لیکن اگر دوبارہ وہی علامات ظاہر ہوں تو گلوشین فری غذاؤں پر فوکس کریں۔

اٹھے



اٹھے: اگر آپ کی جلد پر اٹھے کھانے کے بعد خارش محسوس ہو ڈائریا، الٹی اور نوزیا ہونے لگے تو..... فوڈ انٹولرنس:

نظام ہاضمہ اٹھے میں موجود پروٹین کی اہلیت نہیں رکھتا۔ جس کی وجہ سے غیر ذرات بڑی آنت میں ہی رہ جاتے جتنے لگتی ہے۔

اٹھے اور اٹھے سے بنی حاصل کرنے کے دوسرے ذرائع جیسے گوشت لیسن نیلنگ کے دوران اٹھوں کی جگہ ان کا متبادل استعمال کریں جیسے کسٹریا یا کارن اسٹارچ پاؤڈر۔

سویا مصنوعات



سویا مصنوعات: اگر سویا مصنوعات لینے سے پیٹ میں درد، منہ میں سنسٹی، جلد سرخ ہونا یا ناک بہنے لگے تو..... فوڈ انٹولرنس:

کچھ جائیں آپ کا جسم سویا پروٹین ہضم کرنے کی اہلیت نہیں رکھتا ہے۔ کیا کرنا چاہئے؟ پروٹین سے بھر پور دیگر غذائیں مثلاً دالیں، پھلیاں، مڑے اور لوبیا استعمال کریں۔

خیئر



خیئر: اگر خیئر کھانے سے منہ تعلق یا زبان میں سنسٹی محسوس ہو یا جیلے جیسی کیفیت ہونے لگے تو..... فوڈ انٹولرنس:

کچھ جائیں کہ آپ کا جسم خیئر میں موجود دودھ میں پائے جانے والے پروٹین Casein یا Tyramine کہتے ہیں ہضم نہیں کر پاتا۔ یہ پروٹین پرانی بنی ہوئی خیئر میں ہوتا ہے۔ کیا کرنا چاہئے؟

خیئر یا سانی ہضم کیا جاسکتا ہے اگر اسے کم مقدار میں کھایا جائے لیکن اگر اسے ہضم کرنے میں شدید نوعیت کے مسائل کا سامنا ہو تو کوشش کی جائے کہ یہ بالکل استعمال نہ کریں۔ اگر آپ خیئر کی معمولی مقدار ہضم کر سکتے ہیں تو جیسوں کہ دودھ اور وہی بھی ہضم کر پائیں گے۔ متبادل کے طور پر سویا مصنوعات لی جاسکتی ہیں۔

● صحت عامہ
← غذا

برٹش میڈیکل جرنل میں شائع ہونے والی ایک تحقیق میں 43,000 سویڈش خواتین کو تحقیق کے دائرے میں لایا گیا تھا اس تحقیق کا دورانیہ پندرہ سال تھا اور تحقیقاتی رپورٹ کے مطابق جو خاتون اپنی خوراک میں Carbs کو کم اور پروٹین کو زیادہ شامل رکھتی ہیں ان

خواتین کو امراض قلب کے خدشات سے جلد سامنا ہوتا ہے اور امکانات 88 فیصد بڑھ جاتے ہیں صرف یہی نہیں موجود پروٹین کی مقدار جو روزمرہ کھانوں میں لی جاتی ہے اس سے بھی اگر تھوڑی مقدار زیادہ ہو جائے تو بھی دل مرض میں لائق ہو سکتا ہے۔ جس میں کاربوہائیڈریٹس کی مقدار کم ہو جانے اور وزائدہ 5 گرام پروٹین کے بڑھ جانے کے باعث بھی یہ امکانات جنم لے سکتے ہیں۔

European Prospective Investigation (Epic) کی رپورٹ کے مطابق بالغ افراد میں Carbs کی مقدار اگر زیادہ پائی جاتی ہے تو ان میں شرح اموات میں کمی ہوتی ہے اس کی بنیاد وہ لوگ جو اپنی غذا میں پروٹین زیادہ استعمال کرتے ہیں ان میں شرح اموات کا خدشہ بڑھ جاتا ہے۔ ماہرین نے ایسے کئی نمونوں کی جانچ کی ہے جن میں پروٹین کی مقدار زیادہ اور کاربائیڈریٹس کی کمی اور معائنے کے بعد ماہرین اس نتیجے پر اتفاق کرتے ہیں کہ ایسے کبھی میں موت کا خدشہ بڑھ جاتا ہے۔ صرف یہی نہیں ماہرین اسے کوئی شکرول سے تشبیہ دیتے ہیں جس میں اگر کوئی شکرول لیول بڑھ جائے تو ہارٹ ایک کا خطرہ لاحق ہو جاتا ہے جس سے موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔

پہلے بھی اس بات کا تذکرہ کیا جا چکا ہے کہ آپ کو شائع کرنی ہوئی کہ کوئی کاربائیڈریٹس ہیں اور کوئی صحت کے لئے نقصان دہ جو مختلف نوعیت کی بیماریوں کے لئے دعوت نامہ بھی ہو سکتے ہیں لیکن ہم آپ کو یہاں یہ بتانا چاہتے ہیں کہ آپ کس طرح اور کیسے اس بات کی پرکھ خود کر سکتے ہیں۔ اس سلسلے میں چار عوامل کا ہم جائزہ لیں گے جس کے بعد کاربوہائیڈریٹس کی صحت کے لئے صحیح یا غلط ہونے کا اندازہ لگایا جا سکتا ہے۔

Glycaemic Index

زیادہ تر ماہرین صحت کا اس بات سے اتفاق ہے کہ ریڈی میڈ آئٹم (Proessed food) کہا جاتا ہے (بیکری آئٹم اور آٹے سے بنی اشیاء جیسے بریڈ پاستا، میدہ اور چاول جو کہ اپنی اصل غذائیت کو ختم کر دیتے ہیں یہ ہماری صحت کے لئے سب سے زیادہ نقصان دہ ہوتے ہیں۔ ہمارا نظام ہضم یا آسانی انہیں کاربوہائیڈریٹس کو توڑ دیتا ہے اس کے بعد خون کے ساتھ عام شکر (جسمانی شکر) خلیوں میں موجزن ہو کر گردش کرتی ہے تاکہ گلوکوز جسم کے خلیات میں پہنچ سکے۔

جسم میں زائد مقدار اور زیادہ وقت تک شکر کی موجودگی بھی کھار بعض معاملات میں خطرناک ہو جاتی ہے۔ کیونکہ یہ زیادہ چکنائی کو جمع کرتا ہے اور اس کو کم جلاتا ہے یہاں تک کہ سرطان کے خلیات بھی پیدا ہو سکتے ہیں۔ چند ماہرین کے

غذا کا اہم جزو کاربوہائیڈریٹس

تحریر: سہیلہ مشتاق

کاربوہائیڈریٹس توانائی کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے یہ آسانی گلوکوز میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔ گلوکوز شکر کی وہ قسم ہے جو جسم کے لئے توانائی کا کام کرتی ہے لیکن اگر جسم میں کاربوہائیڈریٹس کی مقدار زیادہ ہو جائے تو اس سے جسم کے ہڈی شکر لیول کا توازن یکساں نہیں رہ پاتا جس کے باعث جسمانی طاقت میں کمی پیدا ہو جاتی ہے، صحت مند ہوتی ہے نیز رویے میں بھی تبدیلی آتی ہے اور ہم خود کو بے چین اور چڑھا محسوس کرتے ہیں۔ اس لئے یہ ضروری ہے کہ ہمیشہ کاربوہائیڈریٹس کے صحیح توازن کو قائم رکھیں۔ ڈائٹ کاربوہائیڈریٹس کے ساتھ پروٹین، چکنائی اور غذائی ریشہ بھی شامل ہونا چاہئے۔

کاربوہائیڈریٹس دو اقسام کے ہوتے ہیں

کمپلیکس کاربوہائیڈریٹس..... سادہ کاربوہائیڈریٹس

کمپلیکس کاربوہائیڈریٹس:

یہ سادہ کاربوہائیڈریٹس دراصل نشاستے والی غذا کو کہتے ہیں جو عموماً قدرتی غذا اور پروسیسڈ غذا یعنی مصنوعی طریقے سے تیار کردہ ہوتے ہیں۔ کمپلیکس کاربوہائیڈریٹس یہ ہیں۔

کیلا، کھجور، آم، سیب، جات، چکنی، گندم، آدوہ، بڑیاں، جوڑ میں اس کے سیریز، ڈبل روٹی، آٹا، پاستہ وغیرہ۔

سادہ کاربوہائیڈریٹس:

سادہ کاربوہائیڈریٹس دراصل شکر، شوگر کو کہتے ہیں جو کہ قدرتی اور ریٹائنڈ دونوں طرح کی غذا میں پایا جاتا ہے۔ قدرتی شکر، چھل اور بزیوں دونوں میں موجود ہوتی ہے ریٹائنڈ شکر معدنی اجزاء میں پائی جاتی ہیں۔

بیکٹ، کیک، بیٹریز، چاکلیٹ، شہر، جیم، چینی، سفید اور بڑیاں، شکر، سافٹ ڈریک، مٹھائیاں، بیڑا، ساس، اسٹیک وغیرہ۔ کاربوہائیڈریٹس دشمن نہیں ہیں اور غذا کے گروپ سے انہیں نظر انداز کرنا امکانات میں سے ہے۔ دماغ گلوکوز میں موجود کاربوہائیڈریٹس (Carbohydrate) کی بر وقت ضرورت رہتی ہے تاکہ دماغ صحیح طریقے سے اپنا کام کر سکے۔ کاربوہائیڈریٹس جسم کے لئے اسے ہی اہم اور ضروری ہیں جتنے پروٹین یا کالیشیم۔

غذا سے کاربوہائیڈریٹس نکال دینا کسی مسئلے کا حل نہیں ہے۔ کاربوہائیڈریٹس غذا میں شامل ہونا بہت ضروری ہے کچھ کاربوہائیڈریٹس دوسرے سے مختلف ہوتے ہیں، صرف یہ مہم نظر رکھیں کہ کوئی کاربائیڈریٹس اور کوئی صحت کے لئے مضر ہیں۔

مضر کاربائیڈریٹس کی بھی طرح نقصان دہ ثابت ہو سکتے ہیں جیسے کہ مشقی کاربائیڈریٹس جو جسم موٹاپے کا شکار ہو جاتا ہے نیز مختلف اقسام کی شدید جسمانی بیماریاں بھی لاحق ہو سکتی ہیں جن میں امراض قلب اور ڈیپریس اول ہوتے ہیں۔ کاربوہائیڈریٹس جسمانی صحت کے لئے ناگزیر ہیں اس کا ہمارے روزمرہ کھانوں میں موجود ہونا ضروری ہے اسی لئے جو بھی کھانے کھائیں اس میں کاربائیڈریٹس کا توازن تعداد شامل ہونا ضروری ہے تاکہ دن اچھا، توانائی سے بھرپور گزرے۔

اگر آپ کا شرانہ لوگوں میں ہوتا ہے جو اکثر ڈیپریس بیکری آئٹم کھاتے ہیں لیکن اس کے باوجود بھی آپ کی قوت مدافعت اتنی مضبوط ہے کہ کاربوہائیڈریٹس کی اس قسم کو برداشت کر سکتے تو اس کا مطلب ہے کہ یہ آپ کی صحت سے متعلق اچھی نشانی ہے اس سچائی کو تمام ماہر غذائیت مانتے ہیں کہ کاربوہائیڈریٹس جسم کے لئے نہایت ضروری ہے اس دلیل کو تقویت اس تحقیق سے ملتی ہے کہ وہ خواتین جو اپنی ڈائٹ میں سے کاربوہائیڈریٹس والی غذاؤں کو خارج کر دیتے ہیں دل کے امراض میں مبتلا ہونے کا زیادہ سے زیادہ خطرہ انہیں لاحق ہوتا ہے۔

گوشت سے حاصل کیا جاتا ہے جس کی وجہ سے جسم کا لیپڈ مشول لیول بڑھ جاتا ہے۔ لوکاربوز وزن کم کرنے کے لئے تو کارآمد ہوتے ہیں لیکن اس کے نقصانات شدید ہیں۔ اس کے علاوہ کاربوز کو کم کرنے سے دل کے مسائل کے علاوہ گردے اور دیگر جسمانی بیماریاں بھی گھبر لیتی ہیں۔ اصل میں لوکاربوز ڈائنٹ کاربوجن اس لئے زیادہ ہے کیونکہ یہ وزن کم کرتا ہے اور کاربوز ہائیز ڈیٹ لیپڈ کی پیداوار بڑھاتا ہے جس کے باعث وزن بڑھتا ہے اس لئے زیادہ تر لوگ خوراک میں کاربوز ہائیز ڈیٹ کم کرتے ہیں۔ بد قسمتی سے یہ بات محض تقداری مفروضہ ہے۔

زیادہ تر لوکاربوز والی خوراک دراصل اتنی مقدار میں کاربوز ہائیز ڈیٹ فراہم نہیں کرتی جتنی روزانہ کی تعداد میں جسم کی ضرورت ہے جس کی وجہ سے ہمارا جسم محفوظ شدہ کاربوز ہائیز ڈیٹ کو جلانا شروع کر دیتا ہے۔ جب جسم Glycogen کو جلائے لگتا ہے تو جسم سے پانی کا اخراج شروع ہو جاتا ہے اور لوگ سمجھتے ہیں کہ جسم سے وزن کم ہو رہا ہے ایسا ہرگز نہیں ہے بلکہ لوکاربوز ڈائنٹ کی وجہ سے جسم میں پانی کے اخراج کے ذریعے Glycogen جلانا شروع ہو جاتا ہے اور وزن کم کی کا سارا کریڈٹ لوکاربوز ڈائنٹ کو چلا جاتا ہے۔

کم کاربوز والی غذا زیادہ تر پریشانی غذا ہوتی ہے جس میں چکنائی نہیں پائی جاتی ہے اس لئے اگر آپ کی خوراک میں زیادہ یام carbs ہوں اس سے فرقی نہیں پرتا ہے پھر بھی وزن کم ہونا شروع ہو جاتا ہے کیونکہ جسم کو اتنی چکنائی حاصل نہیں ہو رہی ہوتی جتنی جسم کی ضرورت ہے۔

انفرادی ضرورت: Individual Requirement

مطالعین اور ماہرین صحت کے درمیان کاربوز ہائیز ڈیٹ کو لے کر چند معاملات میں اتفاق پایا جاتا ہے ان کا نامنا ہے کہ کھانے میں کاربوز ہائیز ڈیٹ کا انتخاب کرتے وقت بھی کسی ایک اصول کو لے کر نہیں چلنا چاہئے یعنی کاربوز کا استعمال اور انتخاب ہر شخص کی انفرادیت کے حساب سے ہوتا ہے کیونکہ یہ نسخہ ہر کسی کے لئے نہیں ہوتا ہے۔ اگر ہم ایک انٹیلیجٹ کی مثال اپنے سامنے رکھیں تو انٹیلیجٹ کے لئے ورزش سے قبل کھنی ہوئی غذا بہت ضروری ہے۔ تحقیقات سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ کھانے میں زیادہ Glycaemic Index اور اس میں وزن کم کرنے کے لئے ایک کلوگرام کے حساب سے 1-15 گرام کاربوز کسی بھی انٹیلیجٹ کی کارکردگی کو چھین گئے تک اچھا بنا سکتی ہے اور بہت کمٹھن مشقت کے باوجود بھی کارکردگی متاثر نہیں ہوتی ہے۔ تلی ہوئی پائیکائی ہوئی خوراک کا فائدہ یہ ہے کہ اس سے کم گلا بلیک فوڈ آہستہ آہستہ خارج ہو کر کم ہونا شروع ہو جاتا ہے۔

اگر بچوں کی بات کی جائے تو بچوں کے لئے ماہرین یہ مشورہ دیتے ہیں کہ بچوں کی ڈائنٹ جیسا کہ جسم کی ہونی چاہئے کہ جس میں 55 سے 60 فیصد تک چکنائی کاربوز ہائیز ڈیٹ حاصل ہو اس سلسلے میں بچوں کے لئے اس بات کا خصوصی خیال رکھا جائے کہ ان کے کھانے کے ذرائع کیا ہیں یا ان کی ڈائنٹ میں کون کون سی اشیاء شامل ہیں۔ وہ صحت بخش غذا ہے یا نہیں اس کے علاوہ یہ بھی اہم ہے کہ ڈائنٹ میں شکر شامل کیا جائے لیکن اس کی مقدار کم ہونی چاہئے۔

ہر شخص کی صحت ایک دوسرے سے مختلف ہوتی ہے کوئی ایک مشورہ یا نسخہ ہر ایک پر لاگو نہیں کیا جا سکتا ہے کیونکہ ہر شخص کی طبیعت اور حساسیت بھی مختلف نوعیت کی ہوتی ہے یہاں تک کہ بیماری اگر ایک ہے تو علامات مختلف ہوں گی۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ ایک ہی مرض میں جلاوا افراد میں سے ایک پر دوا اثر انداز نہیں ہو رہی ہو یہاں تک کہ دوا یا دے کے نقصانات بھی ہر شخص پر الگ انداز سے ظاہر ہوتے ہیں اس لئے ماہرین کے مطابق کاربوز ہائیز ڈیٹ کے معاملے میں ہر شخص کی انفرادی صحت کو ملحوظ خاطر رکھنا چاہئے۔ ذیابیطس کے مریضوں میں لہجہ چونکہ زیادہ انسولین پیدا نہیں کر پاتا جو کہ جسم میں کاربوز ہائیز ڈیٹ کے پیدا کردہ گلوکوز کو جسم کے سیل (خلیات) تک بھیجے لہذا یہ لوگ کاربوز ہائیز ڈیٹ نہیں کر پاتے۔ شوگر کی دوسری قسم میں جلاوا افراد کے جسم میں انسولین تو بنا شروع ہو جاتا ہے لیکن شوگر کی دوسری نوعیت میں جسم کے خلیات اس کے خلاف مزاحمت شروع کر دیتے ہیں جس کے باعث ہوتا ہے کہ گلوکوز پھر خون میں گردش کرنا شروع کر دیتا ہے اور یہاں وقت تک گردش کرتا رہتا ہے جب تک خلافت کا اخراج گردے سے نہیں ہو جاتا۔

دیگر افراد کاربوز ہائیز ڈیٹ کو اس لئے نہیں نہیں کر پاتے کیونکہ ان کے جسم میں وہ خاص Enzymes نہیں پائے جاتے جو Carbs کی شکر کو جوڑے ہوئے ہے مثلاً بعض لوگوں میں لیکوز کی کمی پائی جاتی ہے یہ وہ انزائم ہے جو شکر کو گلوکوز اور گلیکوز میں تقسیم کرتا ہے۔

انفرادی ضرورت کے مختلف صرف یہی کہا جا سکتا ہے کہ جیسے ہر شخص کی جسامت مختلف ہوتی ہے ویسے ہی اس کے جسم کی ضروریات بھی مختلف ہوتی ہیں اس لئے ضروری نہیں کہ ایک شخص اگر تیز کھانے کا شوقین ہے اور اس سے اس کو نقصان بھی نہیں پہنچتا رہا تو ضروری نہیں کہ دوسرا شخص بھی اس سے استفادہ کر سکے۔ ہاں یہاں یہ ضرورت ہے کہ تازہ اور کھنی بنزیاں ہر ایک کے لئے فائدہ مند ہوتی ہیں۔

زردیک جسمانی شکر بڑھ جانے سے دماغ گلوکوز لیول کی زیادتی کا عادی ہو جاتا ہے۔ گلا بلیک انڈیکس (GI) کا کام ان Carbs کا مٹا کر کرنا ہے جو جسم حاصل کرتا ہے۔ (GL) سے مشاہدہ کیا جاتا ہے کہ لوگ کاربوز ڈیٹ کو گلوکوز بن جاتے ہیں۔ کاربوز ہائیز ڈیٹ کی اچھی قسم کے ذریعے فریبی ذل کے امراض اور ذیابیطس سے مقابلہ کر سکتے ہیں۔ دراصل لوگ ایسی غذا میں کھانا پسند کرتے ہیں جن پر No Carbs کو ترجیح دیتے ہیں جبکہ Slow Carbs یعنی آہستہ ہضم ہونے والی کاربوز ہائیز ڈیٹس بہتر رہتی ہیں۔

تقداری ریشہ: Dietary fiber

تقداری ریشہ کو تقداری حاصل کرنے کی صورت میں مانی جاتی جیسے کہ روایتی کاربوز ہائیز ڈیٹس ہیں۔ انسانی نظام ہضم کے انزائمز شکر کے لیوڈ کو توڑنے کی صلاحیتیں نہیں رکھتے۔ ایک شخص کے مطابق ہمیشہ اپنی پلیٹ میں تقداری ریشے میں موجود کاربوز کی مقدار کو مد نظر رکھنا چاہئے کیونکہ اس طرح شکر اور نشاستہ کے تناسب کو سمجھنے میں آسانی ہوگی۔ اگر Carbs کی مقدار 1:10 یا اس سے زیادہ ہیں تو یہ صحت کے لئے اچھا نہیں ہے اور اگر 5:1 ہے کم ہے تو یہ صحت کے لئے فائدہ مند ہوگا۔

آج کل ریشے (Fiber) کی ایک اور قسم جو کہ اس وقت تحقیقات کا مرکز بنی ہوئی ہے وہ ہے Resistant starch (یہ وہ خوراک ہے جس کا ہضم ہمارے لئے مشکل ہو جاتا ہے ایسی خوراک کو جس کو ہضم کرنے میں دشواری پیش آتی ہو) اس طرح کے تقداری ریشے آٹوں میں موجود دو قسم کے طور پر پایا جاتا ہے اور اس بیکٹریا کی وجہ سے آٹوں کی صحت بہتر ہوتی ہے۔ ماہرین کا حریہ یہ بھی کہتا ہے کہ آٹے والے دوتوں میں Resistant starch ریشہ کی مقدار زیادہ ہو تو دوتوں میں شامل کئے جائیں گے جنہیں صحت کے فوائد کے لئے استعمال کیا جائے گا۔

تقریباً (Resistant food starch) خصوصاً آٹوں اور دانوں میں پایا جاتا ہے یہ غیر حل پذیر اور حل پذیر شکل میں موجود ہے۔ یہ چھوٹی آنت میں ہاضمے کے عمل کو اور بڑی آنت میں غذا کو سکھینا اور جب یہ تعرض غذا بڑی آنتوں سے گزرتی ہے تو یہ ریشے کا کام کرتے ہیں۔ جہاں تک Carbs کے ذرائع کا تعلق ہے تو مائع ورم نہیں ہوتی صورت میں کاربوز ہائیز ڈیٹس لئے جائیں تو یہ قطعی صحت کے لئے بہتر نہیں اس لئے ناشتے میں سب سے اچھی خوراک وہ ہے جس میں ہاضمے جیسے گندم کا دلیہ شامل ہو۔

ٹھوس غذا: Whole grains

ستوازن اور پھر پھر خوراک میں بھروسہ نہیں تقداری کی متوازن مقدار شامل ہونی چاہئے کیونکہ ٹھوس غذا میں ایسی پر شدہ تقداریت پائی جاتی ہیں جو اچھی صحت کے لئے ناگزیر ہیں جیسے کروٹیم جو گوشت میں پایا جاتا ہے 'B1, B2, B6' گندم سیاہ گندم اور جئی میں موجود ہوتا ہے اس کے علاوہ ٹھوس غذا ریشے کے حصول کے لئے کارآمد ہے اور یہ نظام ہضم اور آٹوں کے سرطان کے پیش اثرات کماتے ہوئے کم کرنے کے لئے اہم ہے۔

پیشہ تقداری مشاہدات میں یہ ہے کہ سب سے اچھا کھانا وہ ہے جس میں ریشہ پروٹین اور زیادہ پانی موجود ہو۔ دنیا کے پیشہ مالک میں اچھی نفس اور ڈائنٹ کے لئے لائف اسٹائل کو تبدیل کرنے کی تلقین کی جاتی ہے اب جو رجحان پایا جاتا ہے وہ Paleo Diet کا پیلو (Paleo) لائف اسٹائل ایک ایسا نظریہ ہے جس میں ہم وہ طریقہ اپناتے ہیں جو ہمارے آباء و اجداد نے اپنایا تھا اس میں ان غذاؤں کو اپنی خوراک میں شامل کرنے کو اولین فوجیت دی جاتی ہے جو قدرتی تقداری جاتی ہے یعنی اس طریقہ میں ٹھوس غذا 'ڈبے کے کھانے' فردان آٹے، شکر، تیلے ہوئے کھانوں کو نظر انداز کرتا ہے۔ قدرتی تقداریت چھلوں، مزیوں، گوشت، پھلی، میوہ جات اور بیج وغیرہ کو خوراک میں شامل کرنے کو اولین ترجیح دینی چاہئے اس کے علاوہ صحت مند چکنائی کی جگہ بھی جسم میں ضروری ہے تاکہ نامصرف وزن کم ہو بلکہ شکر لیول میں بہتری آئے ورنہ بڑے سے بڑے کو لیپڈ مشول کی سطح اور تیز کاربوز دورانیہ درست ہو۔ ایسا نہیں ہے کہ ٹھوس غذا صحت کے لئے دشمن ہیں بلکہ اصل وجہ صرف یہ ہے کہ ان کی تقداریت پھر پھر نہیں ہوتی۔ جتنا تازہ مزی (یعنی پکائی ہوئی) اور پھل مفید ہوتے ہیں۔

کچھ ماہرین تقداریت کا خیال ہے کہ جتنا زیادہ پھل اور تازہ بنزیوں کا استعمال کریں گے اس سے نامصرف شکر لیول نارمل رہے گا بلکہ جسم میں وہ انسولین اور بے حکم یاسے لڑنے کی صلاحیت میں بھی اضافہ ہوگا اور وہ بیماری کی فوری پہچان کر کے اس سے بچاؤ کر سکیں گے۔ جیسے کہ جسم کا فٹنی باؤڈل کامر ش اور بعض اقسام کے کینسر۔

لوکاربوز ہائیز ڈیٹس کیا ہیں؟

صحت کے لئے لوکاربوز خوراک نقصان دہ ہے۔ لیکن ایسا کیوں ہے اس کی وجہ ہے کہ لوکاربوز ڈائنٹ دل کے مرض میں جلا کر سکتا ہے کیونکہ جہاں کاربوز ہائیز ڈیٹ کم ہو جاتا ہے وہاں پروٹین کی تعداد بڑھ جاتی ہے اور پروٹین زیادہ تر

● خاص الخصاص
● سروے ←

بڑی عید بڑی قربانی

آپ کا بھٹ کیا ہے؟

سردہ اعظم

حاصل کیا جاسکتا ہے اس سوچ کو ترک کر دیجئے کیونکہ اللہ تعالیٰ اپنے بندے کی نیت اور ارادے کو لوگوں سے کہیں زیادہ پہچانتا ہے اور سمجھتا بھی ہے۔ اس عید پر ہم نے اس موضوع کو سامنے رکھتے ہوئے کچھ لوگوں کی آراء معلوم کی ہیں۔

☆ مہنگائی کے اس دور میں بقر عید میں آپ اپنا بھٹ قربانی کے لئے زیادہ سے زیادہ کتنا رکھتے ہیں؟

☆ آج کل لوگ لاکھوں روپے کا جانور قربانی کے لئے خریدتے ہیں کیا یہ طرز عمل آپ کے خیال میں درست ہے؟

☆ کیا آپ سمجھتے ہیں کہ عید قربان پر لوگ سنت ابراہیمی پر عمل کرتے ہوئے قربانی کرتے ہیں یا دکھاوے کی غرض قربانی میں شامل ہو گئی ہے؟

رحمان سراج (کوئٹہ کنٹرول آفیسر کراچی، سعودی عرب)

میرے خیال سے ایک متوسط طبقے سے تعلق رکھنے والے فرد کا بھٹ محمد وادرا تاقا ہی ہوگا جو وہ آسانی سے قربانی کے لئے علیحدہ رکھ سکے۔ اگر میں اپنی بات کروں تو دس ہزار سے چندہ ہزار مناسب ہیں جہاں تک ان لوگوں کی بات ہے جو لاکھوں روپے کا جانور خرید رہے ہیں تو یہ تو اپنی حیثیت اور استطاعت کی بات ہے اگر آپ اتنا فوراً کر سکتے ہیں اور دوسری چیزوں پر دل کھول کر خرچ کر رہے ہیں تو پھر قربانی میں بھی کریں۔ ہاں البتہ اتنا ضرور ہے کہ اب 80 فیصد لوگ محض دکھاوے کی وجہ سے بھی اس طرز عمل کو اپناتے ہوئے ہیں لیکن اس میں سب شامل نہیں۔ سنت کو بھانے کا اصل طریقہ یہی ہے کہ آپ جو بھی قربانی کریں اس کو سنت کے مطابق حصوں میں تقسیم کرتے ہوئے ضرورت مندوں تک پہنچائیں تاکہ اللہ کی بارگاہ میں آپ کا یہ عمل پسند کیا جاسکے۔



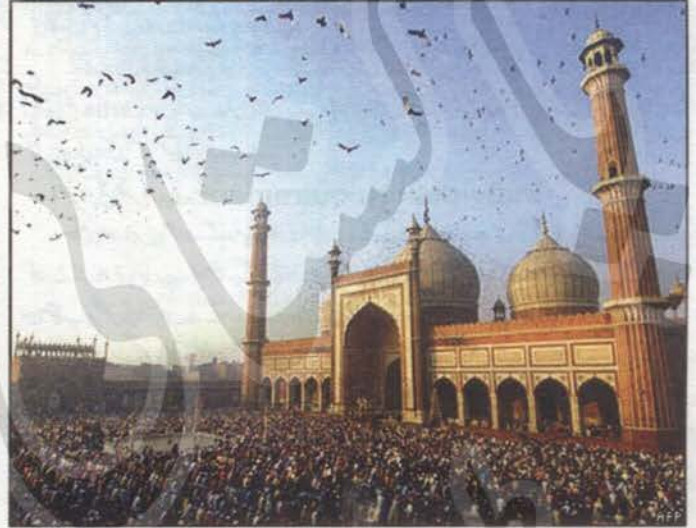
حاجی ملک (سپر وائزر ریکل اسٹیٹ ڈیپارٹمنٹ) ایف ٹی بی

مہنگائی کے اس دور میں اگر آپ حیثیت رکھتے ہیں اور اچھا کھاتے بھی ہیں تو اس حساب سے بھٹ کو مدنظر رکھتے ہوئے قربانی کرنی چاہئے ہمارے یہاں یہ بھٹ تیس سے پچاس ہزار کے درمیان رکھا جاتا ہے جہاں تک لاکھوں روپے کے جانور خریدنے والے طرز عمل کو اپناتے کی بات ہے تو میرے خیال میں یہ ٹھیک عمل نہیں اس سے ہمارے معاشرے میں برابری نہیں رہتی۔ اسلام ہمیں بھائی چارے کا درس دیتا ہے تو اس سے ان لوگوں کے احساسات مجروح ہوتے ہیں جن کے پاس اتنا نہیں کہ وہ قربانی کر سکیں۔ فی زمانہ سنت پر عمل کم اور دکھاوہ زیادہ ہو چکا ہے جیسے جانور لانا اور پھر ان کی نمائش کرنا اور اس پر فخر و غرور کرنا قربانی کی اصل روح سے نااہل ہے۔ یہی نہیں لوگ اب قربانی اگر کرتے ہیں تو گوشت بھی دیتے ہیں تقسیم کرتے ہیں جہاں انہیں تعلقات رکھتے ہوں اصل میں غریبوں، مسکینوں، ضرورت مندوں تک حصہ نہیں پہنچتا ہے۔ قربانی کا تمام کوشت فریز کر لیا جاتا ہے اور پھر یہ بھجوا لیا جاتا ہے کہ ہم نے سنت پر عمل کیا لیکن یہ عمل درست کہلائی نہیں سکتا۔ اب بہت کم لوگ رہ گئے ہیں جو سنت پر عمل کرتے ہوئے قربانی کر رہے ہیں اللہ سے دعا ہے کہ وہ ہمیں سنت ابراہیمی پر عمل کرتے ہوئے قربانی کرنے کی توفیق عطا فرمائے (آمین)



مسز شہبازہ (ہاؤس وانف) کراچی

ہمیں بقر عید کا بھٹ آمدنی انخواہ کے مطابق رکھنا چاہئے کیونکہ کفایت شعاری کے بغیر انسان کمال ہو سکتا ہے خاص کر ان لوگوں کو تو اور بھی سوچ بچھ کر خرچ کرنا چاہئے جن کا لکھ بڑا ہو اور آمدنی محدود ہو ان لوگوں کو خواہشات سے کہیں زیادہ ضرورت کو ترجیح دینا چاہئے۔ جانور اب مہنگائی کے باعث ہزاروں بلکہ لاکھوں کی قیمت تک جا پہنچے ہیں جب ہر چیز مہنگی ہوئی ہے تو جانور بھی مہنگے ہوئے ہیں لیکن محض دکھاوے کے لئے لاکھوں کا جانور خریدنا یہ طرز عمل



سال میں مسلمانوں کے دو بڑے تہوار عید الفطر اور عید الاضحیٰ آتے ہیں جنہیں تہایت جوش و خروش و اہتمام سے منایا جاتا ہے۔ سارا سال بچوں، بڑوں کو اس تہوار کا شدت سے انتظار رہتا ہے عید ویسے بھی خوشیوں کو بانٹنے کا دن ہے اس دن سب ایک دوسرے سے ملنے ملائے ہیں، تمام رنجشیں، اختلافات کو بھلا کر ایک دوسرے کو گلے لگاتے ہیں، لیکن عید الفطر کی نسبت عید الاضحیٰ زیادہ پر جوش اور مصروف عید ہوتی ہے اس میں یہ جوش و خروش زیادہ ہوتا ہے کہ قربانی کے لئے جانور خریدنا ہے اور پھر اس عید پر زیادہ سے زیادہ لوگ بارہی کی پارٹیز کی شکل میں گیت ٹو گیت کر رہے ہیں، لیکن ان تمام لوازمات اور خوشیوں کے باوجود سب بڑا مسئلہ مہنگائی کا ہے جس کے باعث آج ہر عام و خاص شخص حیرت منظر آتا ہے ہر شخص اس بات کا خواہشمند ہوتا ہے کہ وہ عید کو اہتمام اور خوشی سے منائے، لیکن اخراجات کے باعث ایسا سب کے لئے ممکن نہیں رہا۔ عید قربان پر بھی ہر شخص کی یہ خواہش ہوتی ہے کہ وہ سنت ابراہیمی پر عمل کرتے ہوئے قربانی کے لئے جانور خریدے مگر مہنگائی کے باعث اب یہ ہر کسی کی دسترس میں نہیں ہے۔ پہلے جو جانور 15 سے 25 ہزار میں آ جاتا تھا اب وہ اس قدر مہنگا ہو چکا ہے کہ چند ہزاروں کی کھائی کئی ہزاروں پر جا پہنچتی ہے۔ قربانی کے لئے گائے خریدنے والوں نے گھیل کھواہوں اور اخراجات کو مدنظر رکھتے ہوئے گائے میں حصہ ڈالنا تقویت جاتا ہے۔ جو لوگ قربانی کرتے ہیں وہ سنت پر عمل کرنے کے بجائے گوشت فریز میں بھر لیتے ہیں جس کے باعث غریب لوگ جنہیں یہ آس اور امید ہوتی ہے کہ عید قربان پر انہیں بھی گوشت کھانے کو ملے گا وہ گوشت کھانے سے محروم رہ جاتے ہیں۔ عید پر ہم ایک ایسا طبقہ بھی دیکھتے ہیں جو لاکھوں روپے کے جانور محض اس لئے خریدتا ہے کہ وہ لوگوں میں اپنی دھماکا اور دکھاوہ کر سکے۔ ایسے لوگ دراصل قربانی کے اصل مقصد سے ناواقف ہیں۔ ان لوگوں کو صرف دکھاوہ اور منظر دکھانے کا شوق ہوتا ہے اکثر یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ بھگتے ترین جانور خریدنے والے اپنے جانور کی نمائش کی غرض سے گھریا میدانوں میں شیفٹ لگاتے ہیں تاکہ زیادہ سے زیادہ لوگ ان کا جانور دیکھیں اور ان کی حیثیت اور پیسے پر رشک کریں۔

اسلام استعمال اور مماندوبی کا درست دیتا ہے وہ لوگ جو صاحب استطاعت ہیں جب بھی قربانی کریں انہیں ہرگز نہ بھولیں جو اس عید پر اتنی قربت خرید نہیں رکھ سکتے کہ قربانی کریں، ہسالیوں، غریبوں، مسکینوں اور رشتے داروں کو عید کی خوشیوں میں برابر شریک رکھیں۔ ایک دوسرے کے ساتھ مل کر عید کی خوشیاں بانٹیں اور سنت ابراہیم پر عمل کرتے ہوئے عید کو انتہائی عقیدت اور احترام سے منائیں۔ یہ سوچنا کہ مہنگا جانور خرید کر ہی قربانی کر کے اللہ کی رضا اور خوشنودی کو

سکتے ہیں۔ میں اس سوال پر غیر جانبدارانہ رائے دینے کے حق میں ہوں۔ کچھ لوگ چاہتے ہیں وہ اپنی استطاعت کے مطابق قربانی کا جانور خریدیں جبکہ بعض افراد مہنگے جانوروں کی خریداری میں دلچسپی لیتے ہیں یہ افراد ایک قوت خرید پر منحصر ہے کہ وہ کس بجٹ اور وسائل کی موجودگی کے ساتھ منڈی کا رخ کر رہے ہیں۔ میں تو اپنے دوستوں کے گائے بکرے لینے بھی منڈی جاتا ہوں اور ایسے واقعات بھی دیکھتا ہوں کہ خریداری کی جیب میں 20 ہزار ہیں اور وہ 15 ہزار تک کا جانور ڈھونڈ رہا ہے مگر اس کی نیت اور قسمت سے اسے 40 ہزار کا جانور 20 میں مل جاتا ہے۔ کئی مرتبہ ایسا میرے ساتھ بھی ہوا۔ لاکھوں روپے کا جانور خرید کر اگر کسی کی تسلی ہوتی ہے تو اچھی بات ہے۔ ہم اس بات کا فیصلہ نہیں کر سکتے کہ یہ عمل درست ہے یا نہیں!

بات بھر رہی ہے، بس آپ نے سوال کو گھما کر پوچھا ہے، میرے خیال میں کچھ دور میں جو وسائل ہمارے آباؤ اجداد کو مہیا تھے ان کے پیش نظر سادگی کا عنصر نمایاں تھا، اب صرف قربانی ہی میں نہیں بلکہ مجموعی طور پر زندگی کے ہر شعبے میں دکھاوے کی غرض بڑھ گئی ہے۔ میں نہیں سمجھتا کہ کوئی شخص جو لاکھوں روپے کا جانور خریدتا ہے وہ اچھا ہے صرف مورد نمائش کے لئے خرچ کر رہا ہے۔ بہر حال کسی کی نیت پر شک کرنا جائز نہیں لہذا جو لوگ صاحب استطاعت ہیں انہیں چاہئے کہ وہ قربانی ضرور کریں۔ دوسری بات یہ کہ موٹسی منڈی میں آنے والے جانور اگر مہنگے ہو رہے ہیں تو یقیناً اس لئے کہ لوگ اتنی قوت خرید رکھتے ہیں اور پھر یہ جانور کسی کو تو خریدنے سے ہی ہیں نا!

عائشہ رحمان (پنجاب) کراچی

اس سال ہمارا بجٹ 40 سے 50 ہزار ہے، اس سے زیادہ کی گنجائش نہیں کیونکہ ایک تو یہ دور مہنگا ہے اور پھر سے قصائیوں کے ریٹ کچھلے سال سے بھی زیادہ ہوں گے۔ میرے ابا اور بھائی ہر سال کی طرح اس برس بھی قربانی کے لئے جانور لینے جائیں گے ہمارے یہاں کوشش کی جاتی ہے کہ کم سے کم گوشت خریدیں اور جتنا ممکن ہو رہتے داروں اور خرابی میں تقسیم کر دیا جائے جبکہ بعض لوگوں کا خیال ہوتا ہے کہ ہم نے اتنی مہنگی قربانی کی ہے تو زیادہ گوشت کھر میں رکھیں۔ میرے خیال میں یہ طرز عمل قربانی کے مقصد کو ختم کرتا ہے۔



دیکھیں جہاں تک سوال یہ ہے کہ لاکھوں روپے کا جانور صرف دکھاوے کے لئے خریدا جاتا ہے تو اس کا دار و مدار جانور خریدنے والے پر ہے۔ آج کل تو مہنگائی اتنی ہے کہ نابل ریٹ بھی لاکھوں کے قریب پہنچ چکے ہیں، جس کی منجھی حیثیت ہوتی ہے وہ اتنا ہی خرچ کرتا ہے۔ ہمارے محلے میں ہر طرح کے لوگ رہتے ہیں کوئی بہت پیسے والا ہے تو کسی کا تعلق ٹڈل کاں چلی ہے ہے لیکن میں نے یہی مشاہدہ کیا ہے کہ ٹڈل کاں چلی سے تعلق رکھنے والے لوگ بھی یہی کوشش کرتے ہیں کہ استطاعت سے بڑھ کر قربانی خرچ کریں۔

آپ کے تیسرے سوال کے جواب میں میں یہ کہنا چاہتی ہوں کہ یہ حقیقت ہے کہ دیگر جنس کی طرح قربانی کے عمل کو مہنگی دکھاوے کی پادار اور حادثی گئی ہے جن کے پاس پیسہ ہے وہ بھی مستعد اور ایمنی پر عمل کرتے ہیں اور متوسط طبقے سے تعلق رکھنے والے بھی، لیکن اس ضمن میں ایسا طرز عمل اختیار کرنا جس سے کسی دوسرے کی دل آزاری ہو درست نہیں۔ مثال کے طور پر جن کے یہاں قیمتی جانور آتا ہے وہ اگر کسی کم قیمت جانور سے اپنے جانور کا مقابلہ کریں تو اس طرز عمل سے قربانی کے اصل اجر سے وہ محروم رہ سکتا ہے۔ دکھاوے کو کسی بھی چیز میں اچھا نہیں ہوتا اور عید الاضحیٰ پر قربانی تو مختبر کا عمل ہے اس میں تو جس قدر ممکن ہوسا دی کو اپنانا چاہئے۔

عراقان ملک (جرمنی) اسلام آباد

میرے خیال میں تو قربانی کا بجٹ آمدنی اور استطاعت کے مطابق ہی ہونا چاہئے اگر میں اپنی بات کروں تو میں اس کا بجٹ دس سے بیس ہزار تک رکھتا ہوں جہاں مہنگائی نے سب کچھ تبدیل کر دیا ہے وہیں اب قربانی کے جانور بھی بہت زیادہ مہنگے ہو چکے ہیں اس لئے ہر سال قیمتیں بڑھتی جا رہی ہیں لیکن نمائش کرنے یا دکھاوے کرنے کی غرض سے قربانی کرنے کا طرز عمل درست نہیں، جن لوگوں کی آمدنی لاکھوں کروڑوں میں ہے وہ مہنگے سے مہنگا جانور خرید سکتے ہیں لیکن اسے مورد نمائش کا حصہ بنانا اور پھر مزید شہرت کے لئے ایسے طریقے اپنانا جن سے ہر جانے انجانے کو خبر ہو جائے کہ فلاں شخص نے سب سے مہنگا جانور خریدا ہے یہ ٹھیک نہیں۔ آج کے دور میں ہر شخص ایک دوسرے پر سبقت لے جانے کی دمن میں ہے، البتہ سبب ایمانی پر عمل کرتے ہوئے دکھاوے اور نمائش سے دور رہنا چاہئے عید پر ضرورت مندوں، غریبوں کو یاد رکھنا چاہئے اور قربانی کے اصل فلسفے اور بنیاد کو سمجھتے ہوئے مستحقین کو عید کی خوشیوں میں شامل کرنا چاہئے۔



کسی بھی طور سے درست نہیں۔ اصل بات نیت کی ہوتی ہے جو صرف اور صرف اللہ جانتا ہے کیونکہ عمل کا دار و مدار نیت پر ہے۔ اللہ تعالیٰ قربانی اسی بندے کی قبول کرتا ہے جو پے دل سے صرف اللہ کی راہ میں قربانی کرے جو لوگ دکھاوے کرتے ہیں وقت آنے پر ان کے اس دکھاوے کے ثل کا بدلہ اللہ تعالیٰ انہیں ضرور دیتا ہے۔

محمد شاہزاد (اسٹوڈنٹ) کراچی

میرے خیال سے ہر آدمی اپنی حیثیت کے حساب سے اپنا بجٹ بناتا ہے، کچھ لوگ عید الفطر کے بعد ہی ہر عید کے لئے جانور خریدنے کے لئے پیسوں کی توڑ جڑ میں لگ جاتے ہیں، شہری اور دیہی زندگی کا موازنہ کریں تو شہری لوگ زیادہ دکھاوا کرتے ہیں اور غربت و اجتنام سے بچ کر منانے کے لئے جانور خریدنے جاتے ہیں لیکن جن لوگوں کی آمدنی محدود ہے وہ اب قربانی کرنا تو دراصل کا سوچ بھی نہیں سکتے۔ کچھ لوگ مہنگے سے مہنگا جانور محض صرف اس لئے خریدتے ہیں کہ لوگوں میں اس کی نمائش اور اپنا اونچا نام رکھیں۔ یہاں تک کہ ایک دوسرے سے قربانی کے جانوروں تک سے موازنہ بھی کرتے ہیں۔ آپ صاحب استطاعت ہیں تو ضرور مہنگا جانور خریدیے اللہ اس عمل کو قبول کرنے والا ہے لیکن یہ سوچ رکھتے ہوئے مہنگا جانور لیں کہ لوگ آپ کی واہ واہ کریں گے اور پورے علاقے میں آپ کے جانور جیسا کوئی جانور نہیں ہوگا تو یہ قربانی نہیں صرف دکھاوا ہوا۔



میں یہ سمجھتا ہوں کہ ہر شخص کی قربانی میں اس کی نیت ہوتی ہے وہ نیت اس شخص یا پھر اس کے رب کو معلوم ہوتی ہے اگر آپ اپنی حیثیت کے مطابق سنت پر عمل کرتے ہوئے قربانی کرتے ہیں تو وہ بھی اللہ کو پسند آئے گی۔ ویسے آج کل تو زیادہ تر لوگ دکھاوے کی وجہ سے سنت پر عمل کرتے ہیں جو کفر و فسق کا عمل ہے۔

علیہ حسن (پرائیویٹ جاب) کراچی

قربانی ہر شخص اپنی استطاعت کے مطابق ہی کرتا ہے اور آج کل جیسی ہوشربا مہنگائی ہے اس میں تم سے چالیس ہزار کا بجٹ بھی کم دکھائی دیتا ہے۔ البتہ دین اسلام نے مسلمانوں کے لئے بے حد آسانیاں پیدا کی ہیں اسلام دکھاوے کو نہ تو پسند کرتا ہے نہ ہی دکھاوا کرنے والے کو! پھر بھی لوگ دکھاوا کرنے کے لئے ہزاروں تو کیا لاکھوں روپے کا جانور خرید لینے ہیں۔ میرا چنانا مانا یہ ہے کہ آپ صاحب حیثیت ہیں اور مکتا ہے تو قربانی کرنا آپ پر فرض ہے اب یہ آپ پر منحصر ہے کہ آپ اپنی حیثیت کے مطابق ہر عید پر کس جانور کی قربانی کرتے ہیں یا پھر حصہ ڈالنے ہیں۔ اللہ آپ کی نیت اور تو فی کو دیکھتا ہے نہ کہ یہ آپ نے کتنا مہنگا جانور خریدا ہے۔ البتہ یہ سچ ہے کہ آج کل کے زیادہ تر لوگ سبب ایمانی کو نہیں سمجھتے صرف اور صرف دکھاوا کرنے کی غرض سے قربانی کرتے ہیں اور بعد میں یہی لوگ گوشت ضرورت مندوں، غریبوں کو دینے کے بجائے انہیں کی ماہ کے لئے فریزر میں بھر لیتے ہیں۔ یوں قربانی کا اصل مقصد اور اس کی روح ہی ختم ہو جاتی ہے۔ لوگوں کو یہ سمجھنا چاہئے کہ اگر وہ یہ گوشت غریبوں، ضرورت مندوں کو تقسیم کریں گے تو اس سے ان کا عمل اللہ کی بارگاہ میں کس قدر اچھا کہلائے گا۔ اگر سب لوگ اس بات کو سمجھ لیں تو مسلمانوں پر نہ صرف گوشت تقسیم ہوں بلکہ عید کی وہ خوشیاں جو غریب منا ہی نہیں سکتے وہ بھی خود کو لوگوں کے بہتر رویے کے باعث اکیلا نہیں سمجھیں گے۔ عید خوشیوں اور برکتوں کا دن ہے اللہ کا حصہ ہے اس لئے اس دن کی اہمیت کو سمجھتے ہوئے ان لوگوں کو بھی ذہن میں رکھیں جو آپ سے امید رکھتے ہیں اور اللہ آپ کو صرف اس لئے نواز رہا ہے کہ آپ ضرورت مندوں کو دینے کے قابل ہو سکیں۔ اس لئے اپنے طرز عمل کو درست رکھتے ہوئے سب لوگوں کو اپنی خوشیوں میں شامل رکھئے۔



سکیل حنیف صدیقی (پرائیویٹ جاب) کراچی

یہ دور دیکھنا مہنگا ہے اس میں قربانی کے لئے جانور کی ضرورت نہیں، یہاں تو لوگ روز قربان ہوتے ہیں لیکن مجھے حیرت اور خوشی ہوتی ہے کہ کچھ بھی ہو جائے ہم لوگ اب بھی اپنے مذہبی تہوار جوش و خروش سے منانا جاتے ہیں بے شک نیتوں پر ہی عمل کا دار و مدار ہے، پچھلے برس تک تو ہم نے اپنا قربانی کا بجٹ 40 ہزار شخص کیا تھا لیکن اس سال 30 ہزار سے زیادہ رقم اس میں خرچ نہیں کی جاسکتی گی۔ ظاہر ہے وہ مہنگائی ہی ہے۔ دراصل صرف قربانی کے لئے رقم کا انتظام کرنا نہیں ہوتا بلکہ اس ضمن میں قصائی کی پوری ٹیم کو دینے والے پیسے اور ان کے لئے چائے پانی کا انتظام بھی مستحق رکھنا ہے پھر گوشت بانٹنے جانے کے لئے گاڑی میں CNG ہونا بھی ضروری ہے۔ گوشت رکھنے کے لئے چٹائی اور چھریوں کی دھار لگانا ویسے سارے کام نمٹا کر قربانی کا بجٹ 40 ہزار تک ہی پہنچ جائے گا۔ دیکھئے ہم کسی کے دل کا حال نہیں جانتے اور نہ ہی کسی کی نیت کے بارے میں وثوق سے کوئی رائے دے



آئیے دیر تک جوان رہئے

تحریر: سمانہ قیصر

حسن و خوبصورتی کے حصول کے لیے مصنوعی ذرائع کے بجائے اس بارصحت بخش غذاؤں پر مشتمل حسن افزا قدرتی ذرائع آزمائیں۔ سر بخند ذیوں میں دستیاب غذاؤں کے بجائے تازہ اور موسمی قدرتی اشیاء کی طرف خود کو راغب کریں اور ان سے پورا پورا فائدہ اٹھانے کی کوشش بھی کریں۔ نوجوانی کے دنوں میں یعنی نین اسٹیج کے زمانے میں نوجوان نسل کو اپنی عمر سے بڑا نظر آنے کی شدید خواہش ہوتی ہے لیکن جیسے جیسے عمر چنگلی کی جانب بڑھتی جاتی ہے، ہم دوبارہ سے نوجوان نظر آنا چاہتے ہیں اور عمر کے ساتھ ہماری جنگ کا آغاز ہوتا جاتا ہے۔ ایک ایسی جدوجہد ہم شروع کر دیتے ہیں جس میں مسلسل محنت اور مستقل مزاجی سے ہی ہمیں دیر یا اور مطلوبہ نتائج حاصل ہوتے ہیں۔ یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ اکثر خواتین کی قد قامت، خد وخال، ہڈیوں کی ساخت اور جسمانی ڈھانچہ ایسا ہوتا ہے کہ وہ اسی عمر ہی میں قدم رکھ کر بھی کم عمر اور جوان سال دکھائی دیتی ہیں، لیکن ہم میں سے زیادہ تر خواتین کو اپنی ذہنی عمر، جلد، عمر رسیدگی کی چنگلی کھاتی جمیوں اور باریک کیروں کو پوشیدہ رکھنے کے لیے میک اپ کا ہی سہارا لینا پڑتا ہے۔ اس کے علاوہ ورزش اور قدرتی عادات میں تبدیلی بھی اہم کردار ادا کرتی ہے۔

بلیس اس مرحلہ ہم آپ کو چھٹا ایسے رازوں میں شریک کرتے ہیں جو آزمودہ بھی ہیں اور اکثر خواتین پر ان کے نتائج کامیاب بھی رہے ہیں۔ آپ کی آسانی اور سہولت کے لیے ہم اس تمام پروگرام یا عمل کو دو حصوں میں بانٹ دیتے ہیں۔ (نمبر ایک) جوان و کم عمر نظر آنے کے لیے فوری میک اپ اور جلد کے کساؤ کے لیے کچھ اور (نمبر دو) ایسی عادات جن پر کار بند رہ کر آپ چند ہی ہفتوں میں متوازن و واضح نتائج حاصل کر سکتی ہیں۔ کچھ مشورے جانے مانے میک اپ آرٹسٹوں نے دیے ہیں اور کچھ مشورے ماہرین قدایت سے بھی حاصل کیے گئے ہیں، جن کا کام لوگوں کو یہ بتانا ہوتا ہے کہ وہ کیا کھائیں؟

فوری نتائج

بھر پور ہونٹوں کے لیے:

جن خواتین کے ہونٹ پتے ہیں ان کو یہ فائدہ حاصل ہے کہ وہ پلکے شیزہ کی لپ اسٹک استعمال کر سکتی ہیں اور اس کے اوپر اپنی اور نیچے ہونٹ کے بالکل درمیان ہی سے میں شفاف لپ گلوں لگا کر اپنے ہونٹ کی بناوٹ میں نمایاں تبدیلی لاسکتی ہیں۔

پگھلا چلد:

جلد پر کسی بھی قسم کا میک اپ کرنے سے قبل ضروری ہے کہ جلد کی بنیادی صفائی یا کٹڈیشننگ کی جائے، جلد کو میک اپ کے لیے تیار کرنا نہایت ضروری ہے اور برگ ریزی یعنی اسکریننگ کے عمل سے آپ کی جلد کو مرہ و خلیات اور غیر ہموار ٹون سے نجات حاصل ہوتی ہے۔ کوئی بھی پلکا پچا اسکرین گھر میں تیار کر کے بھی جلد کی اسکریننگ کی جاسکتی ہے۔ بادام پاؤڈر یا جینی پاؤڈر سے آپ یہ اسکرین تیار کر سکتی ہیں۔ ان کو آپ چاہیں تو روزانہ استعمال کریں یا پھر ہر دو ہفتے بعد بیلیٹنگ ماسک کا استعمال بھی اتنا ہی مفید ثابت ہوتا ہے۔

روشن دانا باک آنکھیں:

آپ کی آنکھیں نہ صرف آپ کی روح کا درجہ ہیں، بلکہ یہ آپ کی خوبصورتی کا بھی ایک راستہ ہیں اور آنکھوں پر میک اپ تب ہی چلتا ہے جب آنکھیں پھولی یا سوجی ہوئی نہ ہوں۔ آنکھوں کے میک اپ کا آغاز کرنے سے قبل اپنی آنکھوں کو صفائی کرنے کے لیے روئی کے پچائے کو کھیرے کے رس میں بھگو کر فریج میں رکھ کر صفائی کریں اور آنکھوں پر رکھیں یا پھر استعمال شدہ ٹی بیگز کو نچوڑ کر صفائی کر کے چند منٹ تک آنکھوں پر رکھیں۔ اس کے بعد ایسے میک اپ کا انتخاب کریں جو آنکھوں کی سفیدی کو نمایاں کرنے میں مددگار ہو۔ یہ یاد رکھیں کہ آنکھوں کے میک اپ کے لیے شیزہ کا انتخاب کرتے وقت اپنے لپاس اور دن کے اوقات کار کا دھیان میں رکھنا بھی ضروری ہے۔

بسی گھنٹی پگھلیں:

آنکھوں کی خوبصورتی میں پگھلے کا اہم کردار ہوتا ہے اور اس حقیقت سے شاید ہی کوئی انکار کر سکے۔ پگھلے کو درست طریقے سے ہموار بنانے کے لیے مسکارا لگانے سے قبل پگھلے کو کرل کرنے والے کرلر کا استعمال ضرور کریں۔ اگر آپ مصنوعی پگھلیں لگا رہی ہیں تو اس امر کو یقینی بنائیں کہ اس کے ساتھ دستیاب ہونے والا گھول میسار کا ہواور یہ بھی دھیان رکھیں کہ مصنوعی پگھلے کا رنگ اور بناوٹ آپ کی حقیقی پگھلے سے قریب تر ہو۔ گہرے نیلے رنگ کا مسکارا اور آبی لائزر لگانے سے آپ کی آنکھوں کو پراسرار لگ حاصل ہوگا۔

گلابی رخسار:

رخسار کی گلابی رنگت آپ کی اندرونی صحت و شادمانی کی عکاس ہوتی ہے۔ آپ اپنی نشا و بہولت کے مطابق کریم یا پاؤڈر بلشر کا استعمال کر سکتی ہیں، لیکن ان میں سے آپ جو بھی لگائیں ضروری ہے کہ اس کی مقدار درست ہو اور اس کو درست مقام پر لگایا جائے بلشر لگانے کے لیے اپنے چہرے پر ایک گہری مسکراہٹ لائیں اور جو حصہ سب سے زیادہ اجزا ہے وہاں بلشر لگائیں۔ اس کو بالوں کی طرف پھینڈ کریں اور اتنی اچھی طرح پھینڈ کریں کہ محسوس ہو کہ یہ قدرتی اور آپ کی صحت کا گلابی پن ہے جو آپ کے رخساروں سے بھٹک رہا ہے۔ اس کے اوپر پلکا ساشر لگائیں۔ یہ بلشر کے تاثر کو پلکا کرے گا اور آپ کے لگ میں نمایاں تبدیلی لائے گا۔

میک اپ کو سادہ آسان بنائیں:

بہترین میک اپ وہی ہے جو دیکھنے میں بھی بناوٹ سے پاک نظر آئے۔ یہ میک اپ آپ کے حق میں کام کرتا ہے، اگر آپ اپنے چہرے کو کیک کی طرح سجائیں تو شاید لوگوں کی تحسیر نہ لگے ہوں گا سادہ کرنا آپ کے لیے بہت مشکل ہو جائے گا۔ آسان ساطرین ہے کہ بازار میں دستیاب فیس مٹ لے لیں اور میک اپ تمام کرنے کے بعد اپنے چہرے پر اس کا اسپرے کریں۔ یہ آپ کے میک اپ کو خوشی تاثر بھی دے گا اور آپ کے چہرے کی اندرونی چمک کو باہر لانے کا احساس بھی۔

طویل المیعاد ٹپس

پانی! بہت زیادہ گرم نہیں:

موسم کی تبدیلی کے ساتھ غسل کرنے کے لیے ہم پانی کے درجہ حرارت میں بھی تبدیلی کر لیتے ہیں۔ یہ درست ہے کہ صفحہ سے موسم میں صفحہ سے پانی سے غسل کرنا، منہ، ہاتھ پاؤں یا سر دھونا ایک جان جو حکم کا کام لگتا ہے، لیکن بہت زیادہ گرم پانی، ہماری جلد کی قدرتی نمی و روغنیات کو چراتا ہے۔ آپ مینا نہ گرم پانی کا استعمال کریں۔ غسل کے دوران جلد کو نرم کرنے والے قدرتی روغنیات کا استعمال کریں یا ہاتھ ساٹ منتخب کریں جو ایکٹیشن کے خلاف کام کرتے ہیں۔

دیر پا خوبصورتی:

بالوں اور جلد کے لیے طویل المیعاد کام کرنے والے ماسک حیرت انگیز و دیر پا نتائج دیتے ہیں۔ صرف ایسی مصنوعات لیں جو آپ کے بالوں اور جلد کی ساخت سے مطابقت رکھتی ہوں۔ بڑے، دلچسپ اور چادوٹی اشتہارات کے جھانے میں ہرگز نہ آئیں۔ یہ ہمیشہ یاد رکھیں کہ گرم موسم کے مقابلے میں سرد موسم میں آپ کو زیادہ بیوٹی مصنوعات کی ضرورت ہوتی ہے اور اسی مناسبت سے جلد اور بالوں پر توجہ دینے کی بھی۔

ٹائٹ کریم کا انتخاب:

جب ہم رات کو سوتے ہیں، ہماری جلد تب بھی کام کر رہی ہوتی ہے، سانس لیتی ہے اور دن بھر جو بھی نقصانات ہماری جلد کو ہوتے ہیں، ان کا ازالہ کرتی ہے، ان کی مرمت کرتی ہے۔ ایسی ٹائٹ کریم کا انتخاب کریں جس میں SPF شامل نہ ہو لیکن وہ جلد کو نقصانیت فراہم کرے اور جلد کو ہونے والے نقصانات اور جھریوں کو قابو کرنے میں زیادہ کارگر ثابت ہو۔

بال کیسے خوبصورت نظر آئیں؟

آپ کے سر پر موجود بال ہی آپ کے سر کا اصل تاج ہیں اور یہ صرف اس وقت ہی خوبصورت نظر نہیں آنے چاہئیں جب آپ ان کو ٹوٹا کر یا بلوڈرائی کر دیا کر کسی بیوٹی سیلون سے لٹیں، بلکہ آپ کے بال ہر دم تازگی سے بھرپور، چمکدار و چمکدار نظر آنے ضروری ہیں۔ اگر آپ اپنے بالوں کو کرل کرتے، ان کو سیدھا کرنے یا ان کو رنگنے کے لیے کھلی کے آلات سے گرمی دیتی ہیں یا کیمیکلز والے بھینچنے والے استعمال کرتے ہیں تو بالوں کو ضرورت سے زیادہ توجہ اور دیکھ بھال کی ضرورت ہے۔ اول تو ان سب سے اپنے بالوں کو بچانے کی ضرورت ہے، لیکن اگر یہ عمل آپ کر رہی ہیں تو اس کے بعد بالوں کو بھرپور توجہ ملنا اور ان کی تازہ برداری کیا جانا ان کا حق ہے۔ تیز خوشبودار کیمیکلز والے شپو سے اجتناب کریں اور صرف وہی شپو لیں جو آپ کے بالوں کی ساخت اور سر کی جلد کی ضرورت کے مطابق ہو۔ بالوں کو خوبصورت بنانے کے لیے سب سے پہلے اپنی خوراک میں پروٹین، آئرن، کیلشیم اور وٹامن اے، بی، سی اور ڈی کا استعمال کیجئے۔ آپ ٹیٹ سے با آسانی تلاش کر سکتے ہیں کہ کن پھلوں یا سبزیوں میں یہ سب یا ایک ایک جزو اور مقدار میں موجود ہوتا ہے، اور آپ باقاعدگی کے ساتھ بغیر کسی زائبرشے کے اپنے لیکن مہینہ میں اپنی خوراک میں ان اجزاء کی ترکیب کو حاصل کر سکتے ہیں۔ ہفتے میں دو بار تیل سے سر کا مساج کریں۔ اگر بالوں میں خشکی ہے تو سب سے پہلے اس کو علاج کریں، کیونکہ خشکی بالوں کی جڑوں کو کمزور کر دیتی ہے اور اگر بالوں کی جڑیں ہی کمزور ہوں گی تو آپ کے بال کیسے زیادہ لمبے ہو سکتے ہیں اور خشکی کی وجہ سے ہی ہمارے بال گرتے ہیں۔ سر کی خشکی کم یا ختم کرنے کے لیے ہم آپ کو ایک آسان سا ٹونکا بتاتے ہیں۔ ہفتے میں دو بار دہری میں سرسوں کا تیل ملا کر بالوں کی جڑوں میں لگا کر آدھے گھنٹے بعد شپو کریں۔ اس کے علاوہ اپنی صحت اور خوراک پر دھیان دیں۔ آپ صحت مند اور تازہ ہوں گے تو آپ کے بال بھی خوبصورت ہوں گے۔

صحت بخش غذا:

جو کچھ بھی ہم کھاتے ہیں، وہ ہماری جلد، آنکھوں، بالوں اور نحتوں سے نظر آتا ہے اور یہ بھی بتاتا ہے کہ ہمارا نظام ہضم کس قدر موثر ہے۔ ایک عورت ہونے کے ناطے ہم اپنے خاندان کے سب ہی افراد کی صحت و ضروریات کا خیال رکھتے ہیں اور خود کو نظر انداز کر دیتے ہیں، اپنی ضروریات کو بھول جاتے ہیں۔ ماہرین غذا سمیت کا کہنا ہے کہ خواتین کو اپنی غذا میں صحت بخش میوہ جات (جیسے کہ پھلے ہوئے پتے، بادام وغیرہ) تازے پھل (آلو بخارہ، دہی اور بھوسی کو شامل رکھنا چاہیے۔ خواتین ہمیشہ ہی کسی ایسی ایک چیز کی تلاش میں رہتی ہیں جو ان کے وزن کو کم رکھے، ان کی جلد کو چمکدار بنا دے، جھریوں سے نجات عطا کرے اور ان کو صحت کے فوائد بھی حاصل ہوں، تو ایسی ہی ایک چیز ہے آلو بخارہ، آلو بخارہ یا خشک آلوچے اسٹیک کے طور پر بھی صحت بخش ہیں اور تکلیف اور کونگ بھی نہیں اسٹیمال کیے جاتے ہیں اور چونکہ ان میں مدہی کشیدری (اسٹیڈیڈ پینٹ) اجزاء کی ایک اور مقدار موجود ہوتی ہے اس لیے یہ ضد عمر رسیدگی موثر اور تازہ نگہ بادی جزو بھی ہوتے ہیں۔ آزاد اومیلوں (فری ریڈیٹنگھو) سے خلیات کو ہونے والے نقصان کی مٹائی میں آلو بخارہ سے اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ان میں بے شمار غذائی فوائد موجود ہوتے ہیں جو خوبصورتی کو اندر اور باہر دونوں طرح سے ابھارتے ہیں۔

دن بھر میں آپ 48 پتے پھلورا اسٹیک لے سکتی ہیں لیکن صرف 4 آلو بخارہ لینے سے 22 حصے پھل اور سبزی، ایک وٹامن پیلیٹ اور چہرے پر ایک گراں قیمت ضد عمر رسیدگی کریم لگانے کی تمام ضروریات کو پورا کیا جاسکتا ہے۔ ہے نا حیرت انگیز!

چند سو مند مشورے

بہتر چال:

آپ جانتی ہیں کہ آپ کی اور کسی ماڈل کی چال میں واضح فرق ہوتا ہے۔ آپ یہ فرق خود بھی نمایاں طور پر محسوس کر سکتی ہیں۔ اپنی چال کو بہتر بنانے کے لیے اوچی ٹیل مہان کر اپنے سر پر کتابیں رکھ کر چلنے کی مشق کریں۔

پرہیز کیا ہوا کھانا چھوڑیں:

مٹری ثقافت سے متاثر ہو کر ہم نے بہت زیادہ الم علم اشیاء کھانے کی عادات بھی اپنائی ہیں۔ سب کے بجائے ہمیں چیس کھانے زیادہ پسند ہیں۔ ان اشیاء کے بجائے تازہ ملاوہ آپ کی جلد کے لیے نعمت ہے اور ضد کشیدری ضروریات کو پورا کرنے میں سرفہرست موٹی سبزیوں سے پورا پورا فائدہ اٹھائیں۔ ذیل روٹی پر ویس کئے ہوئے اور کن میں دستیاب

کھانوں سے پرہیز کریں۔

اسٹیک کے معاملے میں مختصری ضروری ہے:

جی ہاں! ٹھیک ہے کہ آپ کبھی کبھار ضرورت سے تھوڑی زیادہ آئس کریم یا جاکلیٹ کھالیں، لیکن باقاعدگی سے چیس یا بسکٹ کھانے کی سختی سے ممانعت کی جاتی ہے۔

چھانائی سے بھرپور بزرگھا کر آپ کو توانائی کا احساس ہوتا ہے جبکہ حقیقت اس کے برعکس ہے۔ یہ بزرگ آپ کے نظام انہضام کے انڈیکس کو اور نام پر لگا دیتا ہے اور ہر غلط چیز کا اضافہ کرتا ہے۔ ایک برقیٹ اسٹیک میں اس کا نمبر صفر ہے جبکہ مٹھی بھر پتے، بادام یا اخروٹ کھیں زیادہ مفید ثابت ہوتے ہیں۔ یہ میوہ جات آئرن، ضد کشیدری اجزاء، فائبر اور پروٹین کا بڑا ذریعہ ہوتے ہیں۔ ان میں موجود قدرتی روغنیات ہماری جلد کے لیے جاوٹی اثر رکھتے ہیں۔ درست مقدار میں پتے کھانے سے وزن کم کرنے میں مدد ملتی ہے اور امریکا 3 تیزاب سے بھرپور ہونے کی وجہ سے کوئلہ شول بھی کم ہوتا ہے۔ صحت بخش غذا میں ملاوٹے کے سیر بلز، دہی وغیرہ کا شمار ہوتا ہے۔ ان کی حراری مقدار سے آپ کا آگاہ ہونا بھی ضروری ہے۔ اس کے علاوہ ان میں موجود دھنڑل، مفید قاتونیز میٹس اور صحت و ڈائٹ کے حاصل ہونے والے فوائد کا شعور بھی ہونا چاہیے کیونکہ یہ آپ کے دل اور کمر پر ہی نہیں بلکہ جلد پر بھی اثر انداز ہوتے ہیں۔

اسٹیمال نظر آئے:

آج کل ہر کوئی صحت مند اور اسٹیمال نظر آنے کی تک دو دو کرنا نظر آتا ہے۔ اگر صحت مند اور اسٹیمال نظر آنا چاہتے ہیں تو پروٹین سے بھرپور غذا استعمال کریں۔ خاص طور پر موٹے افراد کو صرف ایسی غذا استعمال کرنا چاہیے اور اس کے ساتھ ساتھ باقاعدہ ورزش کو بھی اپنی زندگی میں شامل کر لینا چاہیے۔ پروٹین سے بھرپور غذا میں پھل اور سبزیوں شامل ہیں۔ ان کا باقاعدہ استعمال آپ کی ہڈیوں کو مضبوط کرتا ہے اور آپ صحت مند اور تازہ رہتے ہیں۔ ایک سروے کے مطابق 38 فیصد لوگ پروٹین پر مشتمل غذا کے استعمال سے 5 فیصد وزن کم کر چکے ہیں۔ ایسی غذا کے ساتھ ساتھ ہیکلور بڑا والے کھانوں کا استعمال بھی ضروری ہے۔

موٹاپے سے گھبرا نہیں

وزن کم کرنا اب مشکل نہیں رہا بلکہ یہ آپ کے اپنے ہاتھ میں ہے۔ اگر آپ ذرا سی توجہ اپنے اوپر دیں گی، تو آپ با آسانی اپنا وزن کم کر سکتی ہیں۔ اس کے لیے سب سے پہلے اپنی غذا پر توجہ دیں یعنی ایسی اشیاء استعمال کریں جن میں کم سے کم نشاستہ ہو۔ ہلکی ہلکی غذا کھائیں مثلاً اٹلی ہوئی سبزیوں اور پھل وغیرہ، اس کے علاوہ روزانہ 8 سے 10 گلاس پانی کا استعمال کریں۔ تلی ہوئی اشیاء سے پرہیز کریں روزانہ چھل قدی کرنے کو اپنی عادت بنالیں۔ پیٹھے مشروبات سے بھی پرہیز کریں۔ اگر ان باتوں پر آپ تین ماہ تک عمل کرتے ہیں تو یقیناً آپ کے وزن میں نمایاں کمی آئے گی۔ پیٹھ اسٹریٹس اور گرمی کی شدت سے بچنے کے لیے آپ جدید دور کے ٹیوبین کی مدد سے مختلف ورزشوں کی ویڈیوز دیکھ کر بھی خود مشقیں کر سکتے ہیں جو آپ کو چاق و چوبند رہنے میں مدد بھی دیں گی اور آپ کے پاس درمیانی آف ورزش بھی موجود ہوگی۔

چھانیاؤں سے پریشان نہ ہوں:

آئس اسکول اور کالج جانے والی لڑکیوں اور خواتین کو چہرے کی چھانیاؤں سے پریشانی رہتی ہے کیونکہ گہری اور تیز دھوپ سے چہرے کی جلد متاثر ہوتی ہے اور ہمارے چہرے پر چھانیاؤں پڑ جاتی ہیں۔ لیکن اب آپ پریشان نہ ہوں، اس کے لیے ہم آپ کو ایک آسان سا ٹونکا بتاتے ہیں۔ جو نہ صرف چہرے کی چھانیاؤں کو ختم کرے گا، بلکہ آپ کے چہرے کو مزید تازہ اور دلکش بھی بنائے گا۔ ایک چائے کا چھوٹا سا تیل، ایک چائے کا چھوٹا سا نمک ای پر مشتمل تیل، ایک چائے کا چھوٹا سا تیل لیں۔ ان سب کو ملائیں پھر اس کچھ سے اپنے چہرے کی چھانیاؤں پر رات کے وقت مساج کریں اور صبح منہ دھو لیں۔ ایک مہینے تک باقاعدہ مساج کریں۔ آپ دیکھیں گے کہ چہرے کی چھانیاؤں نہ صرف ختم ہوں گی بلکہ اس سے آپ کا چہرہ بھی خوبصورت ہو جائے گا۔

آنکھوں کے گرد مٹھے اب مسئلہ نہیں:

آنکھوں کے گرد مٹھے دوڑ کر ناہت ہی آسان ہے۔ اس کے لیے آپ بادام کا سفوف لے کر اس میں تھوڑا سا دودھ ملا لیں۔ اس پیٹ کو آنکھوں کے مٹھوں پر لگائیں اور ایک گھنٹے بعد دھو لیں۔ روزانہ اس میں ایک بار یہ طریقہ ضرور استعمال کریں۔ چند دن بعد آپ دیکھیں گی کہ آپ کی آنکھوں کے گرد مٹھے ختم ہو جائیں گے، اس کے علاوہ دن میں کسی بھی وقت روٹی کے چھانے بنا کے اس کو نیم گرم دودھ میں بھگو کر اپنی آنکھوں پر رکھ لیں۔ اور آدھے گھنٹے بعد دھو لیں۔ یا تازہ پانی سے آنکھیں دھو لیں۔ ان تمام اسٹپس کو اگر آپ باقاعدگی سے اپنی عادات میں شامل کر لیں گی تو آپ اپنی عمر کے آخری حصے تک خوبصورت اور دلکش ہی نظر آئیں گی۔

ایک اداء خاص

کپڑوں کی جدید تراش خراش کا ٹرینڈ کچھ ایسا چل نکلا ہے کہ ہر بندہ خود کو فیشن ڈیزائنر سمجھنے لگا ہے لیکن اس فیلڈ میں وہی لوگ کامیابی حاصل کر رہے ہیں جنہیں رنگ، فیمر، ک، نفاست اور ڈیزائن کی اصل تراش کا فن آتا ہے۔
ذریعہ نظر تصاویر میں ڈیزائنر کی مہارت واضح نظر آ رہی ہے۔









فوتوگرافی اینڈ اسٹائلینگ: عمر بن سار

ماڈل: شامسہ فراز

میک اپ: Sabs

ہیلپ: ETC

ڈیزائنرز: Trevor castelino

کوآرڈینیٹیشن: عمر بن سار

بڑی عید کی اسپیشل تراکیب

فہرست



44



60

سنگا پورین رائس

57



جالی والی مٹن چائیس

45



46

بادامی مٹن قورمہ

48

- 40 ہریالی کچی
- 42 لگن بوٹی
- 43 مٹن روسٹ
- 44 دھوئیں والے گولا کباب
- 45 جالی والی مٹن چائیس
- 46 برین مصالحہ کڑھی
- 47 چٹ پٹے بیف ٹکے
- 48 بادامی مٹن قورمہ
- 49 سدا بہار بریانی
- 50 پوٹو میٹ بالز
- 51 مٹن بہاری
- 52 شاہی دم قلمہ
- 53 فرائیڈ گرین اسٹیک
- 54 اسٹیم روسٹ
- 55 چکن بریسٹ کری
- 56 چکن بالزان وہائٹ ساس
- 57 سنگا پورین رائس
- 58 مرغ بوٹی نمکین
- 59 اسپیشل عید کھیر
- 60 فونڈینٹ کیک

ہریالی کلیجی

ترکیب:

- ♦ کلیجی کو صاف کر کے دھولیں، پھر کسی گہرے پیالے میں ٹھنڈا پانی بھر کر کلیجی ڈال کر نصف گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- ♦ پیالے میں دہی، نمک، پیسا ہوا ہسن، کئی ہوئی سرخ مرچ ملا کر کلیجی خشک کر کے اس کچر میں ڈال کر اچھی طرح کس کریں اور پندرہ منٹ بونے چھوڑ دیں
- ♦ کڑا ہی میں آئل گرم کریں اور میرینٹ کی ہوئی کلیجی ڈال کر درمیانی آگ پر پانچ منٹ بھونیں
- ♦ کلیجی اسپنے اور دہی کے پانی میں گل جائے تو اچھی طرح بھون کر بہنا، کٹنا ہوا زیرہ اور ثابت دھنیا ملا دیں
- ♦ سرونگ ڈش میں کلیجی نکال کر کئی ہوئی بزم مرچ، چھپ بزم دھنیا اور لیموں کے تیلے ڈال دیں

پریزنٹیشن:

ہریالی کلیجی کو چھاتیوں اور لٹے کے ساتھ پیش کریں

اجزاء:

ایک کلو	کلیجی (کائے/کرا)
ایک چائے کاج	پیسا ہوا ہسن
آدھی پیالی	دہی
حسب ذائقہ	نمک
آدھا چائے کاج	کئی ہوئی سرخ مرچ
ایک چائے کاج	سفید زیرہ (بہنا کٹنا ہوا)
ایک چائے کاج	ثابت دھنیا (بہنا کٹنا ہوا)
پانچ عدد	بزم مرچ (ہار یک کئی ہوئی)
دو کھانے کے چم	بزم دھنیا (چھپ)
ایک عدد بڑا	لیموں (ہار یک تیلے)
تین کھانے کے چم	کوکنگ آئل

لگن بوٹی

اجزاء:

ترکیب:

- ♦ گوشت کو گہرے پیالے میں ڈال کر دہی، اورک، لہسن کا پیسٹ، نمک، پیسی ہوئی سرخ مرچ، ہلدی، بھون کر پھا ہوا زیرہ اور دھنیا، کباب چینی، کئی ہوئی بزم مرچ اور کچا پیتلا کر دو گھنٹوں کے لئے فریج میں رکھ دیں
- ♦ دہی میں آئل گرم کریں، لونگ، سبز الائچی، بڑی الائچی، خشکاش اور بادام یا کاجو کا پیسٹ ڈال کر دو منٹ فرائی کریں پھر میرینٹ کیا ہوا گوشت ڈال دیں
- ♦ دہی آج پکے دیں جب گوشت کا پانی خشک ہو جائے تو براؤن کر کے پیسی ہوئی پیاز ملا دیں اور لگن بوٹیوں کو اچھی طرح بھونیں
- ♦ سردنگ ڈس میں نکال کر ہاریک کٹا ہوا اورک اور چپ بزم دھنیا ڈال دیں

گوشت ایک کلو، پیاز (گل کر میں لیں) دو عدد درمیانی، اورک، لہسن کا پیسٹ دو کھانے کے چمچ، کچا پیتلا دو کھانے کے چمچ، نمک حسب ذائقہ، پیسی ہوئی سرخ مرچ ڈیڑھ کھانے کا چمچ، ہلدی 1/4 چائے کا چمچ، سفید زیرہ (بھون کر میں لیں) ایک چائے کا چمچ، جارت دھنیا (بھون کر میں لیں) ایک کھانے کا چمچ، کباب چینی / پیسی ایک چائے کا چمچ، دہی (پیشی ہوئی) ایک پیالی، بزم مرچ (ہاریک کئی ہوئی) چھ عدد، لونگ چھ عدد، سبز الائچی چھ عدد، بڑی الائچی تین عدد، خشکاش (دھو کر چھان لیں) ایک کھانے کا چمچ، کاجو بادام کا پیسٹ دو کھانے کے چمچ، کوئنگ آئل آدمی پیالی

پریزنتیشن:

گارنشنگ کے لئے:

اورک (ہاریک کٹا ہوا) ایک کھانے کا چمچ
بزم دھنیا (چپ) ایک کھانے کا چمچ



مٹن روسٹ

ترکیب:

- ◆ قلمی شورہ، نمک، اہلی کا پیسٹ، پیسی ہوئی سیاہ سفید مرچ، اورک، لہسن کا پیسٹ، سرخ مرچ، پیسا ہوا گرم سبزی، سفید زیرہ، چائینر نمک اور پیسا ہوا کچا پیپٹا یہ تمام مصالحے لئے ران کو الٹ پلٹ کر اس پر لگا دیں
- ◆ ران کو دو سے تین گھنٹوں کے لئے فریج میں رکھ دیں
- ◆ وقفہ وقفے سے ران کو فریج سے نکال کر کانٹے کی مدد سے گودتے رہیں
- ◆ ایک بڑے پین میں تین گلاس پانی ڈال کر گرم کریں، ران کو دھاگے سے باندھ کر گرم پانی میں ڈالیں
- ◆ پانی خشک ہو جائے تو کڑا ہی میں آئل گرم کر کے ران اور مصالحہ اس میں ڈال کر فرائی کر لیں یا پہلے سے 180°C پر گرم اودن میں ران کو بیک کریں

پریزنٹیشن:

مٹن روسٹ کو اہلی کی چٹنی یا ٹماٹو کچپ کے ساتھ سرو کریں

اجزاء:

- بکرے کی ران
- نمک
- قلمی شورہ (بھون کر ہارک ایک چم لیں)
- اہلی کا گاڑھا پیسٹ
- کئی ہوئی سیاہ مرچ
- پیسی ہوئی سفید مرچ
- اورک، لہسن کا پیسٹ
- پیسی ہوئی سرخ مرچ
- پیسا ہوا گرم مصالحہ
- سفید زیرہ (بھنا پیسا ہوا)
- چائینر نمک
- پیسا ہوا کچا پیپٹا (پھلے سمیت)
- کوٹک آئل
- ایک عدد
- ایک کھانے کا چمچ
- 1/4 چائے کا چمچ
- چار کھانے کے چمچ
- ایک چائے کا چمچ
- آدھا چائے کا چمچ
- دو کھانے کے چمچ
- ایک کھانے کا چمچ
- آدھا چائے کا چمچ
- ایک چائے کا چمچ
- آدھا چائے کا چمچ
- دو کھانے کے چمچ
- ایک پیالی



دھوئیں والے گولا کباب

توکیب:

- ♦ بیالے میں قیر، براؤن ہنسی، ہونی، بیاز، ادراک، لہسن کا پیسٹ، کچا پیچا، نمک، ہنسی، ہونی سرخ، سرخ، پیا، ہوا گرم مصالحہ پیا ہوا زیرہ، میدہ، کباب چینی اور ہنسی ہونی پیچری ڈال کر ملائیں
- ♦ مصالحہ لے تھے کوچو پرش دوبارہ ہتھیں اور آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- ♦ کڑا ہی میں بنا سیتی گھی گرم کریں
- ♦ تھے کو فریج سے نکال کر گول کوٹنے نما کباب بنا لیں چاہیں تو شاٹنگ اسٹک پر لگا کر کباب بنا لیں
- ♦ کڑا ہی میں گھی گرم کریں اور تھوڑے تھوڑے کر کے سارے خباب سرخ حل لیں۔ فرائی کر کے ہاٹ پاٹ میں رکھتے جائیں
- ♦ کوئلہ دہکا لیں، کبابوں کے درمیان میں بیاز کا چھلکا رکھ کر دہکا ہوا کوئلہ رکھیں اور ذرا سا گھی کوٹنے پر چکا دیں اور ہاٹ پاٹ کا ڈھکن بند کر دیں

پریزنتیشن: دھوئیں والے گولا کباب کو پوری پرائشوں، چٹنی، رائے اور سوچی کے حلوے کے ساتھ سرو کریں

اجزاء:

- | | |
|------------------|----------------------------|
| ایک کلو | باریک قیر |
| ایک عدد درمیان | بیاز (براؤن کر کے پیس لیں) |
| دو چائے کا چمچ | ادراک، لہسن کا پیسٹ |
| آدھا چائے کا چمچ | کچا پیچا |
| حسب ذائقہ | نمک |
| ایک کھانے کا چمچ | ہنسی، ہونی سرخ، سرخ |
| ایک چائے کا چمچ | پیا، ہوا گرم مصالحہ |
| آدھا چائے کا چمچ | پیا، ہوا سنید زیرہ |
| ایک کھانے کا چمچ | میدہ |
| آدھا چائے کا چمچ | ہنسی، ہونی کباب چینی |
| آدھا چائے کا چمچ | ہنسی، ہونی پیچری |
| ایک عدد | کوئلہ |
| حسب ضرورت | بنا سیتی گھی |



جالی والی مٹن چاپس

ترکیب:

- ◆ دہکی میں چائیں اور دوگلاس پانی ڈال کر پکنے رکھ دیں اسی پانی میں چائیں اتنی گل جائیں کہ گوشت ہڈی سے الگ نہیں ہو
- ◆ چائوں کو پلیٹ میں نکال کر خشک کر لیں پھر ان پر لیوں کا رس ل کر آدھے گھنٹے کے لئے پونجی چھوڑ دیں
- ◆ اب چائوں پر بسن کا پیسٹ ملیں، نمک، کٹی ہوئی سیاہ مرچ، پسا ہوا دھنیا، لہسی ہوئی بزم مرچ، لہسی ہوئی سفید مرچ اور چائیز نمک بھی چائوں پر اچھی طرح مل دیں انہیں مزید آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- ◆ کڑاہی میں آئل گرم کریں میرینٹ کی ہوئی چائوں کو پہلے پھینٹے ہوئے اٹروں میں پھر میدہ اور آتے کے کچرے کوٹ کر کے ڈیپ فرائی کریں چاپس کی رنگت سنہری ہونی چاہئے

اجزاء:

بکرے کی چائیں بارہ عدد، بسن کا پیسٹ دو کھانے کے چمچ، نمک حسب ذائقہ، کٹی ہوئی سیاہ مرچ آدھا چائے کا چمچ، پسا ہوا بزم مرچ دو کھانے کے چمچ، لہسی ہوئی بزم مرچ ایک عدد، لہسی ہوئی سفید مرچ آدھا چائے کا چمچ، چائیز نمک 1/4 چائے کا چمچ، لیوں کا رس آدھی پیالی، آٹا آدھی پیالی، میدہ آدھی پیالی، بیکنگ پاؤڈر چمکی بھر (پھینٹے ہوئے) دو عدد، کوئنگ آئل تینے کے لئے

پریزنٹیشن:

جالی والی مٹن چاپس کو چپاتیوں اور چٹنی کے ساتھ پیش کریں



برین مصالحو کڑا ہی

ترکیب:

- ◆ مغز دھوا کر فریزر میں رکھ دیں دس منٹ بعد نکالیں اور چنگلی سے ان کی اوپری چمکی اٹھائیں نکل جائے گی
- ◆ کڑا ہی میں آئل گرم کریں اور پیاز ڈال کر گولڈن کر لیں۔ اور ک، لہسن کا پیسٹ اور ٹماٹر شامل کر کے بھونیں۔ ٹماٹر نرم پڑ جائیں تو مغز ڈال کر دو منٹ فرائی کریں
- ◆ اب نمک، کئی ہوئی سرخ مرچ، پیاز ہوا زیرہ، دھنیا اور ہلدی ڈال کر خوب بھونیں، آجھ دھبی رکھیں
- ◆ مغز اور مصالحے سے آئل علیحدہ ہونے لگے تو کئی ہوئی سبز مرچ اور سبز دھنیا چھڑک کر چھلپا بند کر دیں

اجزاء:

- مغز
- پیاز (باریک کٹی ہوئی)
- ٹماٹر (کٹے ہوئے)
- اور ک، لہسن کا پیسٹ
- نمک
- کئی ہوئی سرخ مرچ
- پیاز ہوا زیرہ
- پیاز ہوا دھنیا
- ہلدی
- سبز مرچ (باریک کٹی ہوئی)
- سبز دھنیا (چھپ)
- کانگ آئل
- دو عدد
- ایک عدد بڑی
- تین عدد درمیانے
- ایک کھانے کا چمچ
- حسب ذائقہ
- ایک کھانے کا چمچ
- آدھا چائے کا چمچ
- ایک چائے کا چمچ
- 1/4 چائے کا چمچ
- چار عدد
- ایک کھانے کا چمچ
- تین کھانے کے چمچ

پریزنتیشن: برین مصالحو کڑا ہی کو تان کے ساتھ پیش کریں



چٹ پٹے بیف تکے

ترکیب:

- ◆ گوشت کی بوٹیاں چھوٹی کر لیں اور ان پر سرکٹل کر ایک طرف رکھ دیں
- ◆ پیالے میں دہی، ادراک، لہسن کا پیسٹ، کئی ہوئی سرخ مرچ، نمک، پیسا ہوا گرم مصالحہ، ہینا، کٹنا ہوا سفید زیرہ، دھنیا، پیس ہوئی خشکاش، پیس ہوئی اجوائن اور پیسا ہو کچا پیٹا ملا لیں
- ◆ اس آمیزے میں گوشت کی بوٹیاں شامل کر کے اچھی طرح مکس کریں اور دو سے تین گھنٹوں کے لئے فریج میں رکھ دیں
- ◆ انگلیٹھی میں کوئلے دھکالیں
- ◆ سینوں میں نئے پیرکریٹک لیں وقفے وقفے سے برش کی مدد سے نگوں پر آئل پٹکاتے جائیں
- ◆ چٹ پٹے بیف نگوں کو کڑا ہی میں بنانے کے لئے آدھی پیالی آئل گرم کر کے میریٹھ کے ہونے نگوں کو دھمی آج پر پکے رکھ دیں پانی خشک ہو جائے تو اچھی طرح ہون کر کوئلے کا دم دے دیں

پریزنٹیشن:

چٹ پٹے بیف نگوں کو پراٹھوں، سلاد اور ٹماٹو کچپ کے ساتھ سرو کریں

اجزاء:

- | | |
|------------------|------------------------------|
| ایک کلو | گائے کا گوشت (بون لیس) |
| ایک پیالی | دہی (پھنٹی ہوئی) |
| دو کھانے کے چمچ | ادراک، لہسن کا پیسٹ |
| دو کھانے کے چمچ | کئی ہوئی سرخ مرچ |
| حسب ذائقہ | نمک |
| ایک چائے کا چمچ | پیسا ہوا گرم مصالحہ |
| ایک چائے کا چمچ | سفید زیرہ (ہینا کٹنا ہوا) |
| ایک چائے کا چمچ | جائت و دھنیا (ہینا کٹنا ہوا) |
| دو کھانے کے چمچ | پیس ہوئی خشکاش |
| آدھا چائے کا چمچ | پیس ہوئی اجوائن |
| دو چائے کے چمچ | پیسا ہوا کچا پیٹا |
| چار کھانے کے چمچ | سفید سرکہ |
| آدھی پیالی | کوئلے آئل |



بادامی مٹن قورمہ

اجزاء:

ترکیب:

- ◆ بکرے کا گوشت آدھا کلو، اورک لہسن کا پیسٹ ایک کھانے کا چمچ، پیاز (باریک کٹی ہوئی) ایک عدد بڑی، نمک حسب ذائقہ، پسلی ہوئی سرخ مرچ آدھا کھانے کا چمچ، پیسا ہوا دھنیا آدھا کھانے کا چمچ، پیسا ہوا گرم مصالحہ 1/4 چائے کا چمچ، وہی (پھینچی ہوئی) آدھی پیالی،
- ◆ ثابت بادام پانچ عدد، پیسا ہوا ناریل آدھا کھانے کا چمچ، بادام (کٹے ہوئی) چھ عدد، کیوڑا حسب ضرورت، لونگ پانچ عدد، الاچی چار عدد، تیز پات دو عدد، کونگ آئل ایک پیالی
- ◆ دہنچ میں آئل گرم کر کے پیاز ڈال کر گولڈن فرائی کریں پھر جاؤب کا تدر پر نکال لیں، ٹھنڈی اور گرمی ہو جائے تو پھرا کر لیں
- ◆ ناریل اور ثابت بادام تو سے پر بھون کر گرائنڈ کر لیں
- ◆ اسی آئل میں لونگ، سبز الاچی اور تیز پات ڈال کر بھونیں پھر گوشت اورک لہسن کا پیسٹ اور نمک شامل کر کے دو سے تین منٹ بھونیں
- ◆ اب پسلی ہوئی سرخ مرچ پیسا ہوا دھنیا اور پیسا ہوا گرم مصالحہ ڈال کر بھونیں، مصالحے سے آئل علیحدہ ہونے لگے تو ڈیڑھ گلاس پانی ڈال کر درمیانی آئینج پر گوشت گلتے تک پکائیں
- ◆ گوشت گل جائے تو پیسا ہوا ناریل، بادام، کٹے ہوئے بادام اور وہی ڈال کر بھونیں۔ مصالحے سے آئل علیحدہ ہونے لگے تو چھاپا بند کر کے کیوڑہ ڈال دیں اور دس منٹ بعد سردگ ڈش میں نکالیں

پریزنٹیشن:

بادامی مٹن قورمے کو تافان کے ساتھ سرو کریں



سدا بہار بریانی

اجزاء:

گوشت آدھا کلو، پیاز (بھون میں کٹی ہوئی) دو عدد، ادک لہسن کا پیسٹ ڈیڑھ کھانے کا چمچ، نمک حسب ذائقہ، کئی ہوئی سرخ مرچ ڈیڑھ چائے کا چمچ، پیسا ہوا گرم مصالحہ آدھا چائے کا چمچ، کچا پیچھا روکھانے کے چمچ، جانقل جاوتری 1/4 چائے کا چمچ، ثابت دھنیا (بھون لیں) ایک چائے کا چمچ، بڑی الائچی (بھی ہوئی) دو عدد، سبز الائچی (بھی ہوئی) چھ عدد، بادیان کا پھول (کوٹ لیں) ایک عدد، کڑی پتہ بارہ عدد، دہی (پھیٹی ہوئی) آدھی پیالی، کوکنگ آئل ایک پیالی، باہستی چاول آدھا کلو، نمک حسب ذائقہ، ثابت گرم مصالحہ ایک کھانے کا چمچ، تیز پات ایک عدد، پانی پانچ سے چھ گلاس

چاول ابلنے کے لئے:

(یہ تمام اجزاء ڈال کر چاول ایک کئی اہال لیں)

زور سے کارنگ آدھا چائے کا چمچ، سرخ رنگ 1/5 چائے کا چمچ، سبز رنگ 1/5 چائے پر دکھ دیں
 کا چمچ، بریانی اسپنس دو قطرے نمائز (گول تھلکا لیں) چار عدد درمیانے، سبز مرچ (کٹی ہوئی) چھ عدد، پودینہ آدھی گٹھی، سبز دھنیا آدھی گٹھی، سفید زیرہ (بھون لیں) ایک چائے کا چمچ، چائیز نمک آدھا چائے کا چمچ، آلو بخارا سے آدھی پیالی

ترکیب:

- ◆ پیالے میں گوشت، نمک، کئی ہوئی سرخ مرچ، ثابت دھنیا، ثابت زیرہ، بادیان کا پھول، دہی، پیسا ہوا گرم مصالحہ، جانقل جاوتری، ادک لہسن کا پیسٹ، کچا پیچھا بڑی الائچی، سبز الائچی اور کڑی پتہ ڈال کر ملائیں اس کچر کو دو گھنٹوں کے لئے فریج میں رکھ دیں
- ◆ دیکھی میں آئل گرم کریں اور پیاز ڈال کر گولڈن فرائی کر لیں، پھر میرینٹ کیا ہوا گوشت ڈال کر دو منٹ بھونیں اور آدھا گلاس پانی ڈال کر پکھنے دیں، پانی خشک ہو جائے تو اچھی طرح بھونیں
- ◆ پیالے میں نمائز، سبز مرچ، پودینہ، سبز دھنیا، سفید زیرہ، چائیز نمک اور آلو بخاروں کو کس کر کے رکھ لیں
- ◆ بڑی دیکھی میں تورمہ اور نمائز والا مصالحہ ڈال کر کس کریں پھر ابلے ہوئے چاول اور آدھی پیالی پانی ڈال دیں، چاولوں کے درمیان میں چمچ سے گڑھا کر کے زرد سرخ اور سبز رنگ ڈال کر دو تین پونڈ پانی ڈالیں اور بریانی اسپنس ڈال کر دیکھی آج پر چدرہ سے ٹیس منٹ دم

پریزنتیشن:

سدا بہار بریانی کو سلا اور رائے کے ساتھ پیش کریں



پوٹیمٹ بالز

ترکیب:

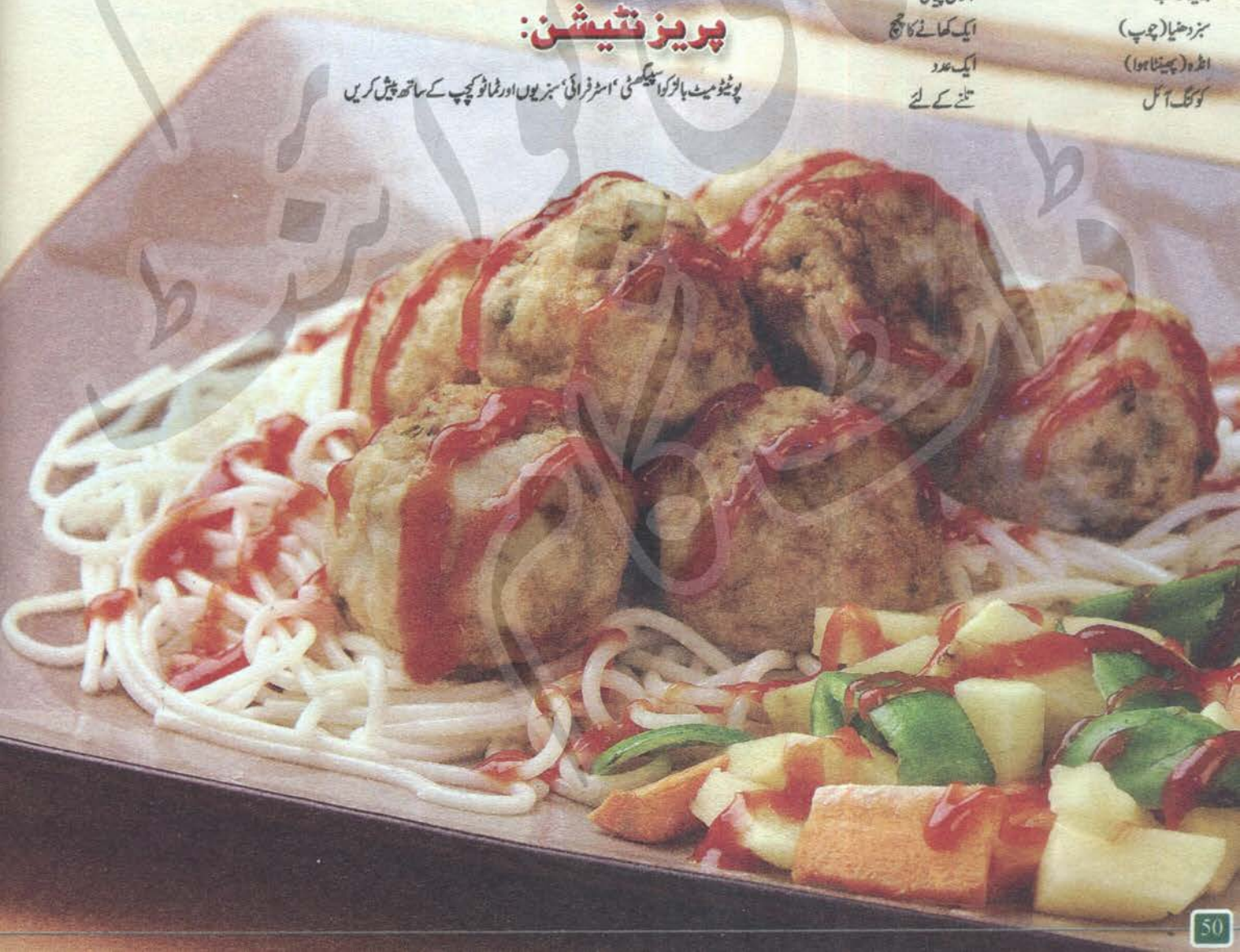
- ♦ تھے کو دھو کر چھلنی میں رکھ دیں تاکہ اضافی پانی نکل جائے
- ♦ پیالے میں آلو ڈال کر میٹش کریں، اس میں پیاز، نمک، پیسی ہوئی سرخ مرچ، پیاز اور ادھیا، پیسی ہوئی سیاہ مرچ، بریڈ کرمب اور ہنز دھنیا ملائیں
- ♦ اس مصالحے میں قیر اور اٹھ ڈال کر اچھی طرح مکس کریں
- ♦ تھے کی بالز بنالیں اور آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- ♦ بڑی پلیٹ میں میدہ پھیلائیں
- ♦ کڑھی میں آئل گرم کریں
- ♦ فریج سے بالز نکال کر میدے میں کوٹ کر کے درمیانی آگ پر بالز کو گولڈن فرائی کر لیں

پریزنتیشن:

پوٹیمٹ بالز کو اسٹیکسٹی، اسٹرفرائی، ہنز یوں اور ٹاٹو کچپ کے ساتھ پیش کریں

اجزاء:

آلو (آپا ہوا)	تیرہ
پیاز (چپ)	ایک عدد درمیانی
نمک	ایک عدد درمیانی
پیسی ہوئی سرخ مرچ	حسب ذائقہ
پیاز اور ادھیا	ایک چائے کاس
پیسی ہوئی سیاہ مرچ	ایک چائے کاس
میدہ	آدھا چائے کاس
بریڈ کرمب	ایک پیالی
ہنز دھنیا (چپ)	آدھی پیالی
اٹھ (پیمنا ہوا)	ایک کمانے کاس
کوٹک آئل	ایک عدد
	تینے کے لئے



مٹن بہاری

اجزاء:

آدھا کلو	بکرے کا گوشت
دو عدد درمیانی	بیاز (چوپ)
دو چائے کے چمچ	اورک، لہسن کا پیسٹ
آدھی پیالی	دہی (کھینچی ہوئی)
حسب ذائقہ	نمک
دو چائے کے چمچ	پسی ہوئی سرخ مرچ
ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا دھنیا
آدھا چائے کا چمچ	ہلدی
چار عدد	سبز الائچی
چھ عدد	لونگ
آدھا چائے کا چمچ	سیاہ زیرہ
چھ عدد	کڑی پتہ
آدھی گھسی	سبز دھنیا (چوپ)
ایک پیالی	کوئلگ آئل

ترکیب:

- ♦ پیالے میں گوشت، دہی، اورک، لہسن کا پیسٹ، نمک، پسی ہوئی سرخ مرچ، پسا ہوا دھنیا، ہلدی اور نصف پسا ہوا سبز دھنیا کس کر کے دو گھنٹوں کے لئے فریج میں رکھ دیں
- ♦ پین میں آئل گرم کریں اور چوپ بیاز ڈال کر گولڈن کر لیں، پھر الائچی اور لونگ ڈال کر دو منٹ فرائی کریں اب میرینٹ کیا ہوا گوشت ڈال کر چھ عدد منٹ بھونیں
- ♦ کڑی پتہ اور سیاہ زیرہ شامل کر کے ایک منٹ مزید گوشت کو بھونیں پھر دو گلاس پانی ڈال کر دھبی آٹھ پر گوشت گھنے تک پکائیں
- ♦ گوشت گل جائے تو حسب پسند شور بھر رکھیں اور سر ونگ ڈش میں نکال کر بقیہ چوپ سبز دھنیا چھڑک دیں

پریزنٹیشن:

مٹن بہاری کو گارلک نان کے ساتھ پیش کریں



شاہی دم قیمہ

اجزاء:

- ◆ پیالے میں قیمہ، ادک، لہسن کا پیسٹ، نمک اور کچا پیٹا ڈال کر کس کریں پھر تیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- ◆ آئل گرم کر کے پیاز گولڈن بِل لیں، میرینٹ کیا ہوا قیمہ ڈال کر پانچ منٹ بھوئیں
- ◆ اب پسی ہوئی سرخ مرچ، پسی ہوئی کباب چینی، پیسا ہوا گرم مصالحہ اور پیسا ہوا سفید زیرہ شامل کر کے دو منٹ بھوئیں
- ◆ مصالحے سے آئل علیحدہ ہونے لگے تو آدھی پیالی پانی ڈال کر درمیانی آگ پر ڈھک کر پکائیں
- ◆ پانی خشک ہو جائے تو بجھنے ہوئے بادام اور خشک ملا کر پانچ منٹ دم دیں
- ◆ سردگ ڈش میں نکال کر بزم مرچ اور بزم دنیا چمک دیں

ہاتھ کا بنا ہوا قیمہ آدھا کلو، پیاز (پھولوں میں کاٹ لیں) ایک عدد، ادک، لہسن کا پیسٹ ایک کھانے کا چمچ، کچا پیٹا ایک کھانے کا چمچ، نمک حسب ذائقہ، پسی ہوئی سرخ مرچ ایک چائے کا چمچ، پیسا ہوا گرم مصالحہ 1/4 چائے کا چمچ، پیسا ہوا سفید زیرہ آدھا چائے کا چمچ، پسی ہوئی کباب چینی 1/4 چائے کا چمچ، خشک (پسی ہوئی) ایک چائے کا چمچ، بادام (بجھنے پے ہوئے) چھ عدد، کوئلہ آئل آدھی پیالی

گارنشنگ کے لئے:

بزم مرچ (کٹی ہوئی) چار عدد، بزم دنیا (چوب) آدھا کھانے کا چمچ

پریزنٹیشن:

شاہی دم قیمہ کو چپاتیوں اور راسخے کے ساتھ پیش کریں



فرائیڈ گرین اسٹیک

توکیب:

- ♦ دہلی میں تین گلاس پانی، نمک، بہن کے جوئے اور ٹاٹ سیاہ مرچ ڈال کر گٹھے رکھ دیں
- ♦ بزم مرچ، ہبز دھنیا اور پودینے کو گرائنڈ کر کے پیسٹ بنالیں
- ♦ پیالے میں میدہ، کارن فلاور، اٹھ، نمک اور گرائنڈ کی ہوئی بزم پٹنی ملا لیں
- ♦ گوشت گل جائے تو اس کے پتلے ہیں اسٹیک کی طرح کاٹ لیں
- ♦ فرائنگ پین میں آئل گرم کریں
- ♦ ایک اسٹیک لے کر بزم پٹنی والے کسچر میں ڈپ کریں اور آئل میں گل لیں۔ بقیہ اسٹیک بھی اسی طرح فرائی کر

پریزنتیشن:

فرائیڈ گرین اسٹیک کو گرم گرم سرو کریں

اجزاء:

گوشت کا بڑا ٹپس (گائے)	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
بہن کے جوئے	تین عدد
ٹاٹ سیاہ مرچ	آدھا چائے کا چمچ

ٹپس کے لئے:

میدہ	دو کھانے کے چمچ
کارن فلاور	دو کھانے کے چمچ
اٹھ (پھیٹا ہوا)	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ
بزم مرچ	دس عدد
بزم دھنیا	ایک گھی
پودینہ	آدھی گھی
کولگ آئل	تلنے کے لئے



چکن اسٹیم روست

ترکیب:

- ♦ مرغی کو دھو کر نمک اور سرکہ لگا کر تیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- ♦ آدمی پیالی پانی میں آلو بخارے، بھگو دیں، گھٹلیاں نکال کر پیسٹ بنائیں
- ♦ مرغی کو بڑے پیالے میں ڈالیں اور روست بنانے کے تمام اجزاء ماسوائے کوئنگ آئل کراچی طرح گوشت پر ملیں اور تین سے چار گھنٹوں کے لئے فریج میں دوبارہ رکھ دیں
- ♦ ایک بڑے دھکے میں پانی گرم کریں جب پانی اٹھنے لگے تو اس کے اوپر چاول بخارنے والا چھلنا رکھ دیں (خیال رہے پانی چھلنے کے اندر نہیں آئے) اس چھلنے میں میرینٹ کی ہوئی مرغی رکھ دیں اور دھکے کو ڈھکن اور کپڑے سے ڈھک دیں
- ♦ دو تھوڑے سے مرغی کو اٹھتے پھلتے رہیں
- ♦ مرغی گل جائے (کانٹے سے چیک کریں) تو کڑا ہی میں حسب ضرورت آئل گرم کر کے اسٹیم روست کو سنہرا لیں

پریزنٹیشن:

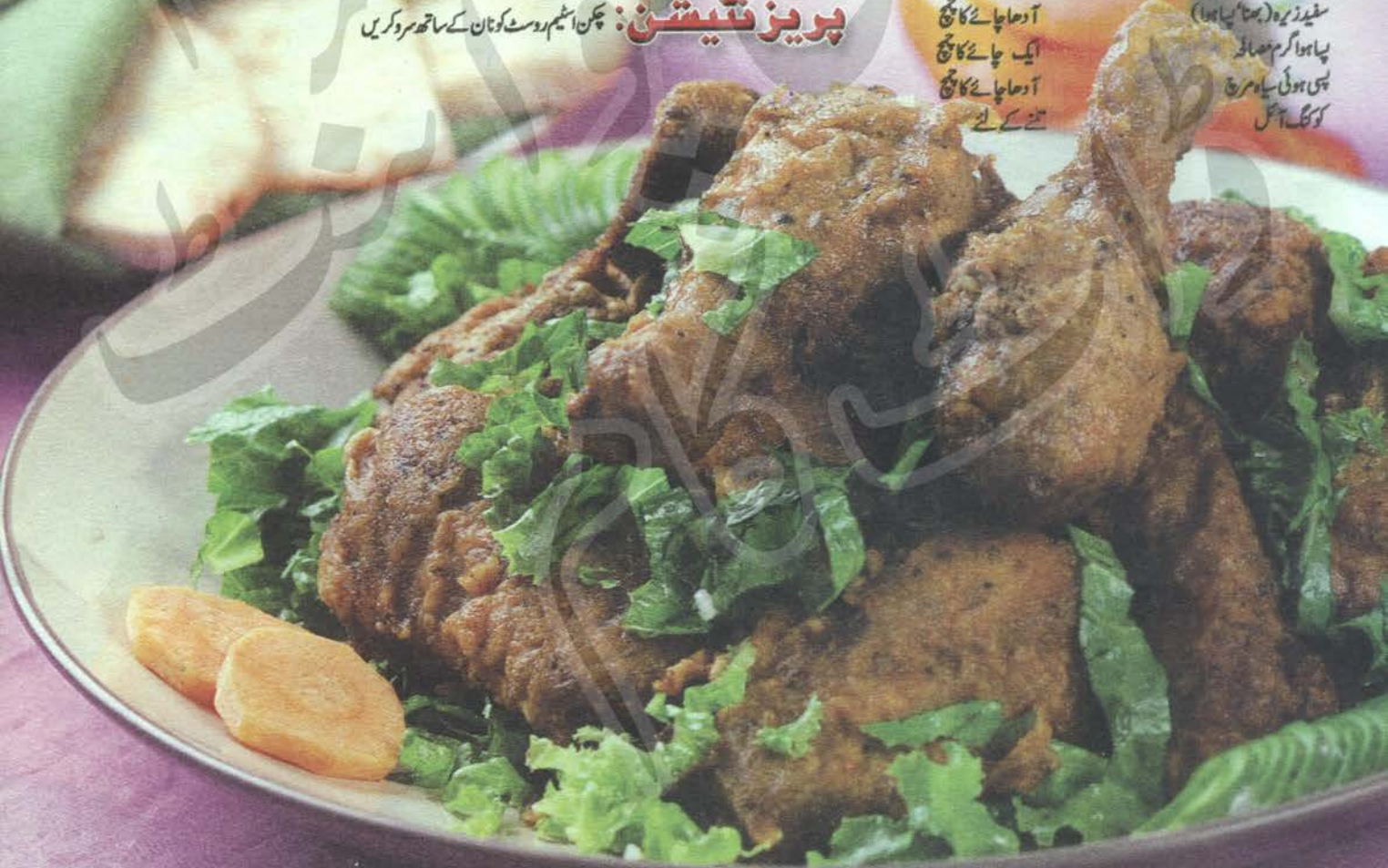
چکن اسٹیم روست کو تان کے ساتھ سرو کریں

میرییشن کے اجزاء:

- مرغی ایک کلو
- نمک حسب ذائقہ
- سرکہ 1/4 پیالی

روست بنانے کے اجزاء:

- دو چائے کے کچے 1/4 پیالی
- چار عدد 1/4 پیالی
- ایک عدد چمکی بھر
- دو چائے کے کچے 1/4 چائے کا کچ
- آدھا چائے کا کچ
- آدھا چائے کا کچ
- ایک چائے کا کچ
- آدھا چائے کا کچ
- تینے کے لئے
- اورک، لہسن کا پیسٹ
- دہی (گھیٹی ہوئی)
- آلو بخارے
- لیوں کارن
- انڈا
- زرورنگ
- پسی ہوئی سرخ مرچ
- چائیزرنگ
- ٹاٹ دھنیا (بھنا پیا ہوا)
- سفید زیرہ (بھنا پیا ہوا)
- پیا ہوا گرم مصالحہ
- پسی ہوئی سیاہ مرچ
- کوئنگ آئل



چکن بریسٹ کری

ترکیب:

- ♦ چکن بریسٹ کو دو کرٹک کر لیں اور دو حصے کر کے چھری Mullet کی مدد سے چپٹا کر کے پھیلا لیں
- ♦ پیالے میں دہی، ہلدی، نمک، پیسا ہوا دھنیا، پیسی ہوئی سرخ مرچ، کٹی ہوئی بزم مرچ، تین اور بزم دھنیا ڈال کر کس کریں
- ♦ تین میں آئل گرم کر کے اور کاپسین کا پیسٹ اور پیاز شامل کر کے پیاز سنہری کر لیں
- ♦ اب اس میں چکن بریسٹ ڈال کر دو سے تین منٹ پکائیں گوشت کی رنگت تبدیل ہو جائے تو اس میں دہی کا کچھ ملا دیں اور ڈھک کر دھبی آج پر پختہ دیں
- ♦ دہی کے پانی میں سرخی گل جائے گی چولہے کی آج تیز کر کے اسے آٹھ سے دس منٹ بھون لیں یہاں تک کہ گریو سے آئل علیحدہ ہونے لگے
- ♦ سردنگ ڈش میں نکال کر بزم دھنیا چھڑک دیں

پریزنٹیشن: چکن بریسٹ کری کو ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں

اجزاء:

- ایک عدد چکن بریسٹ
- ایک عدد درمیا پیاز (کٹی ہوئی)
- دو کھانے کے چمچ اور کاپسین کا پیسٹ
- ایک پیالی دہی (پھینٹی ہوئی)
- حسب ذائقہ نمک
- ایک کھانے کا چمچ پیسی ہوئی سرخ مرچ
- آدھا چائے کا چمچ ہلدی
- ایک کھانے کا چمچ پیسا ہوا دھنیا
- ایک کھانے کا چمچ تین
- دو کھانے کے چمچ بزم دھنیا (چوب)
- تین سے چار عدد بزم مرچ (کٹی ہوئی)
- چار کھانے کے چمچ



چکن بالزان وہائٹ ساس

اجزاء:

ترکیب:

- ♦ مرغی کے تھے میں آئل کے علاوہ کوفتے بنانے کے تمام اجزاء ملا کر بالزینا میں اور فریج میں رکھ دیں
- ♦ ساس بنانے کے لئے تین میں میدہ اور پگھلا ہوا مکھن اچھی طرح ملائیں پھر چولہے کی آج پر میدے والا تین رکھیں اور چھ چلاتے ہوئے دودھ ملائیں سویا ساس اور پسلی ہوئی سیاہ مرچ بھی شامل کر دیں
- ♦ ساس میں اہل آنے لگے تو چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کریں اور نمک ملائیں
- ♦ فرانگ تین میں آئل گرم کر کے کوفتے حل لیں
- ♦ تین کو دوبارہ چولہے پر رکھیں اور کوفتے ڈال کر دو سے تین منٹ پکائیں پھر فریش کریم، چھدر چیر اور موزر پلا چیر ملائیں
- ♦ چکن بالزان وہائٹ ساس کو سرد ڈش میں نکال کر کٹی ہوئی سبز پیاز اور سبز دھنیا چھڑک دیں

وہائٹ ساس بنانے کے لیے:

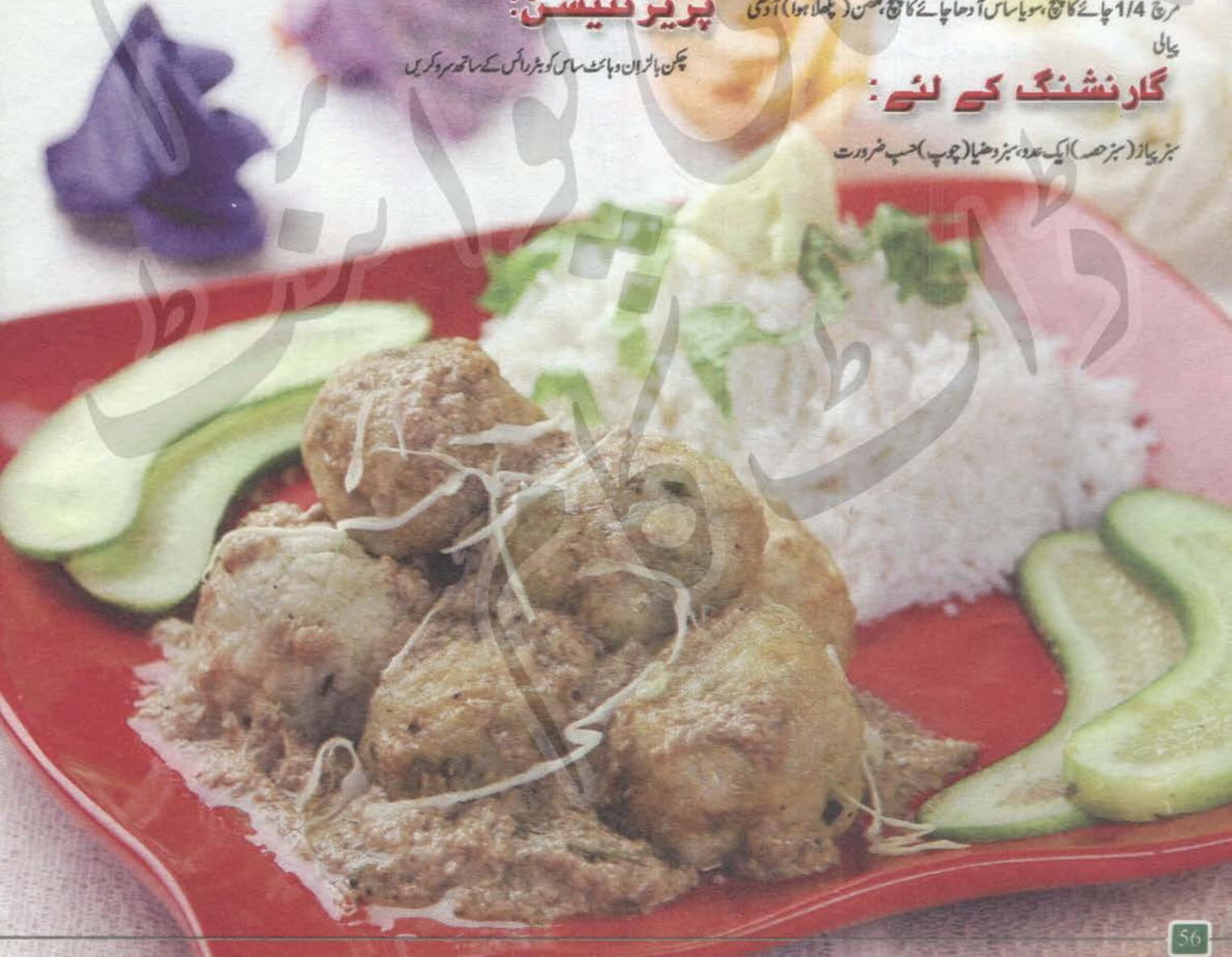
میدہ ایک پیالی، دودھ ڈیڑھ پیالی، فریش کریم آدمی پیالی، موزر پلا چیر ایک کھانے کا چمچ، چھدر چیر ایک کھانے کا چمچ، نمک حسب ذائقہ، پسلی ہوئی سیاہ مرچ 1/4 چائے کا چمچ، سویا ساس آدھا چائے کا چمچ، مکھن (پگھلا ہوا) آدمی پیالی

پریزنتیشن:

چکن بالزان وہائٹ ساس کو بیڑاؤں کے ساتھ سرو کریں

گارنشنگ کے لیے:

سبز پیاز (سبز حصہ) ایک عدد، سبز دھنیا (چوپ) حسب ضرورت



سنگاپورین رائس

ترکیب:

- ♦ چاولوں کو پکانے سے چندرہ منٹ پہلے بھگو دیں
- ♦ بین میں آئل گرم کریں، سفید سیاه زیرہ، نمک، بادیاں کا پھول، مٹر، چاول اور دو بیالی پانی ڈال دیں، ڈھک کر چاول گھنے تک پکائیں
- ♦ دوسرے بین میں دو کھانے کے چمچ آئل گرم کریں، اورک ڈال کر فرائی کریں، اب سرخی ڈال دیں اور ساری سبزیاں بھی ملا دیں
- ♦ کئی ہوئی سرخ مرچ، کئی ہوئی سیاه مرچ، سویا ساس اور مٹاؤ کچپ ملا کر ایک بیالی پانی ڈالیں اور پانچ منٹ پکائیں
- ♦ ساس بنانے کے لئے بین میں مایونیز، نمک، پیس ہوئی سرخ مرچ، کئی ہوئی سرخ مرچ، سرکہ، مٹاؤ کچپ اور شکر ڈال کر دو بیالی میں ڈرا سا پانی اور ایک کھانے کا چمچ کارکن فلار گھول کر سبزیوں میں ڈالیں تاکہ گاڑھا ہو جائے پھر اعلیٰ ہوئی اٹیکھنی اور ساس شامل کریں
- ♦ فراٹنگ بین میں ایک چائے کا چمچ آئل گرم کر کے کٹھے ہوئے لہسن اور جوئے اور سبز مرچ ڈال کر تھیں
- ♦ سردنگ ڈش میں چاولوں کی ایک تہہ بچھائیں پھر چکن اور اٹیکھنی والے ساس کی کچھ مقدار ڈالیں۔ اس کے اوپر تلی ہوئی سبز مرچ اور لہسن چڑھیں (چاہیں تو باہر تزیین دو تھیں بچھائیں)

- کئی ہوئی سیاه مرچ
- کئی ہوئی سرخ مرچ
- سویا ساس
- مٹاؤ کچپ
- کارکن فلار
- ماس بنانے کے لئے:
- مایونیز
- نمک
- پیس ہوئی سرخ مرچ
- کئی ہوئی سرخ مرچ
- سرکہ
- مٹاؤ کچپ
- شکر
- ٹاپنگ:
- سبز مرچ (لہائی میں کئی ہوئی) آٹھ عدد
- لہسن کے جوئے (کٹھے ہوئے) چار کھانے کے چمچ

اجزاء:

- چاول بنانے کے لئے
- چاول
- سفید زیرہ
- نمک
- سیاه زیرہ
- بادیاں کے پھول
- مٹر (آبلے ہوئے)
- کوکنگ آئل
- سرخ کاکچھ بنانے کے لئے:
- یون لیس چکن
- گاجر (چوپ)
- مٹاؤ کچپ
- بیاز (چوپ)
- بندگوبھی (کئی ہوئی)
- اورک (کٹھا ہوا)
- اٹیکھنی (آبلے ہوئے) ایک بیالی
- آدھا کلو
- آدھا چائے کا چمچ
- ایک چائے کا چمچ
- آدھا چائے کا چمچ
- ایک عدد
- آدھی بیالی
- 1/4 چائے کا چمچ
- آدھا چائے کا چمچ
- آدھا چائے کا چمچ
- دو کھانے کے چمچ
- دو کھانے کے چمچ
- ایک چائے کا چمچ
- ایک عدد
- ایک بیالی
- ایک کھانے کا چمچ
- ایک بیالی

پریزنتیشن:



مرغ بوٹی نمکین

ترکیب:

- ♦ کڑاہی میں چکن بون لیس، نمک اور سرکہ ڈال کر ملائیں
- ♦ پانی خشک ہو جائے تو پتہ اور کٹی ہوئی سیاہ مرچ، لیوں کارس اور آگل ڈال کر پانچ سے سات منٹ چھوئیں
- ♦ سردنگ پلیٹ میں نکال لیں

پریزنٹیشن:

مرغ بوٹی نمکین کو چچاتیوں اور بیزو دھنی کی چٹنی کے ساتھ پیش کریں

اجزاء:

- | | |
|----------------|-------------------|
| آدھا کلو | بون لیس چکن |
| حسب ذائقہ | نمک |
| آدھی پیالی | سفید سرکہ |
| ایک چائے کاجی | کٹی ہوئی سیاہ مرچ |
| آدھی پیالی | لیوں کارس |
| ایک کھانے کاجی | اورک (پتہ ہوا) |
| آدھی پیالی | کوکنگ آگل |



اپیشل عید کھیر

ترکیب:

- ♦ دہلی میں دودھ اور چاول ڈال کر مٹی آٹھ پر پکتے رکھ دیں اتنا پکا نہیں کہ ایک گلو دودھ رہ جائے
- ♦ پس ہوئی الائی اور خشک دودھ پکتے ہوئے دودھ میں ملائیں
- ♦ توے پر مٹی ڈال کر کترے ہوئے بادام اور پستے ڈال کر فرانی کریں
- ♦ دودھ میں بادام کا پیسٹ اور کھویا شامل کر کے اتنا پکا نہیں کہ تمام چیزیں یکجان ہو جائیں
- ♦ کھیر میں اُبال آ جائے تو چمبھار بند کر کے کھیر مٹی کی ڈش میں نکال لیں اوپر چاندی کے ورق لگائیں اور تھے ہوئے بادام پستے چمک دیں

پریزنتیشن:

اپیشل عید کھیر کو شہڈا کر کے سرو کریں

اجزاء:

دودھ	ڈیزو کلو
خشک دودھ	ایک پیالی
چاول (پسے ہوئے)	آدھی پیالی
شکر	ایک پیالی
کھویا	ایک پیالی
پس ہوئی سبز الائچی	آدھا چائے کا چمچ
بادام کا پیسٹ	دو کھانے کے چمچ
بادام (کترے ہوئے)	ایک کھانے کا چمچ
پستے (کترے ہوئے)	ایک کھانے کا چمچ
چاندی کے ورق	حسب ضرورت
کیڑہ	ایک چائے کا چمچ
نماستی گھی	ایک کھانے کا چمچ



فوڈ بینٹ کیک

ترکیب:

◆ کالج کے پیالے میں مارش میلووز اور پانی ڈالیں۔ 30 سیکنڈز کے لئے پیالے کو مائیکرو ویو اوون میں رکھ دیں۔ پیالے کو اوون سے نکال کر ہلائیں اور دوبارہ اوون میں 30 سیکنڈز کے لئے گرم کریں۔ یہ عمل اسی طرح بار بار دہرائیں تا وقتیکہ مارش میلووز پگھل نہ جائیں۔ کسی ہموار سطح پر تھوڑی آکنگ شوگر اور آل وٹھشیل شارٹنگ پھیلائیں پھر پگھلے ہوئے مارش میلووز کے ڈوکو اس سطح پر رکھ کر فولڈ کریں۔ آنے کی طرح گوندھنے سے گریز کریں اسی طرح آکنگ شوگر اور شارٹنگ ڈالتے ہوئے ڈوکو فولڈ کرتے جائیں بیچ کی مدد سے چیک کریں ڈوکو چنے لگے تو اس کا مطلب وہ ابھی تیار نہیں ہوا۔ اسے مزید شوگر اور شارٹنگ ڈال کر فولڈ کریں۔ ڈوکو پلاسٹک فورڈر میں لپیٹ کر ایک دن یا پوری رات کے لئے رکھ دیں

◆ فینسی کیک کو درمیان سے کاٹیں۔ پیالے میں بکھن اور آکنگ شوگر ڈال کر الیکٹریک بیٹر سے بیٹ کر میں اور تھوڑا سا کھیر کو ریک کے درمیان میں لگا کر کیک کا دوسرا حصہ اس کے اوپر رکھ دیں۔ بقیہ بٹرا آکنگ کو کیک کے اوپر کاٹنے سے لگا دیں۔ مارش میلووز والے کیک پر 10 سیکنڈز کے لئے مائیکرو ویو اوون میں گرم کریں پھر اس کے پھول، پتے یا تھیلیاں کٹ کی مدد سے کاٹ کر کیک کے اوپر چپکا دیں

اجزاء:

مٹی مارش میلووز، 750 گرام، آکنگ شوگر ایک کلو، آل وٹھشیل شارٹنگ، آدمی پیالی، پانی دو کمانے کے بیچ، فینسی کیک دو پونڈ

بٹرا آکنگ کو لٹے:

بکھن 250 گرام، آکنگ شوگر دو اونس

پریزنٹیشن:

فوڈ بینٹ کیک کو چائے کے ساتھ سرو کریں



انداز ہے ساتھ!

ذرق برق لباسات کے ساتھ میک اپ اور اچھے سے سمکڑ اسٹائل کی ضرورت بھی ہوتی ہے۔
خاص طور پر چھب موقع پر ہو کوئی خاص تو صرف لباس کو فوٹیت نہیں دینی چاہئے بلکہ میک اپ
اور سمکڑ اسٹائل پر بھی نظر رکھیں۔











ڈیزائنر:

ایم اے ایم میک اپ

فوتو گرافی ایڈیٹنگ اسٹاٹنگ

کارڈ سٹیشن

ماڈل:

ویم اصغر

اسٹائڈ ہی (ڈیزائنر)

پاسر سادق

سید ذاکر حسین

ارج

ملتانى ہینڈ میڈ چوڑیاں

اس ماہ "ہنرمند" میں ہم آپ کو الویا انگھار کے ہنر کارنگ دکھا رہے ہیں جن کا تعلق پاکستان کے خوبصورت شہر ملتان سے ہے۔ الویانے بہاء الدین ذکریا یونیورسٹی سے گراؤنگ ڈیزائننگ میں گریجویشن کر رکھا ہے۔ انہوں نے اپنا Thesis بھی ملتان کی کرافٹس اور ہنر سب پر دیا تھا وہیں سے انہوں نے اس کام کا باقاعدہ آغاز کیا۔ الویانے اس شوق کو ہنر کے طور پر اپناتے ہوئے "دنگاں" Wagaan جسے اردو میں چوڑیاں کہا جاتا ہے نام سے اپنے ہاتھ کی بنی ان چوڑیوں کو متعارف کروایا۔ وہ ان چوڑیوں کو خود ڈیزائن کرتی ہیں جن میں کروشیہ، تیلہ اور ماڈرن انداز کے beads وغیرہ شامل ہیں۔ ان کا یہ پراجیکٹ بیٹھل کالج آف آرٹس (NCA) میں بھی منظر عام پر آیا اور بہت داد سیٹ چکا ہے وہیں سے انہوں نے "دنگاں Wagaan" کو ایک براڈ بنا کر پورے ملک میں متعارف کرایا جس کا رسپانس اب تک انہیں بہت اچھا ملا۔ الویانے جب اس کام کا آغاز کیا تو انہیں اس قدر آؤر لٹلے لگے کہ انہیں اس کام کو بزنس بنانے کی غرض سے کچھ خواتین کو بھی ٹرینڈ کرنا پڑا آج وہ اپنے ڈیزائن اور تکنیک ان خواتین کو بتاتی ہیں ان خواتین نے بھی اسے پیشے کے طور پر اپنالیا ہے۔ جس سے ان کی اچھی گز رہ رہی ہے۔ پورے ملک اور بیرون ملک سے انہیں روزانہ آرڈر موصول ہوتے ہیں۔ الویا اور ان کی فیملی اس کام کو اپنے لئے باعث فخر سمجھتے ہیں کہ ان کے اس خوبصورت کام کی وجہ سے ملک کی ثقافت ہر کونے میں پزیرائی حاصل کر رہی ہے۔



دسترخوان



• سنگھار • حفاظت

ماساج :

چہرے کے ماساج کے لئے ریڈی لینڈ ڈاؤن ماہر ماری آئل کے چند قطرے لیں۔ آپ چاہیں تو زیتون کے تیل یا روغن بادام سے بھی جلد کا ماساج کر سکتی ہیں۔ ماساج کریم کا استعمال بھی مفید ہے کیونکہ اس سے جلد کو مطلوبہ غذائی اجزاء ملتے ہیں۔ تیل یا کریم کو ہاتھ میں لے کر ملیں پھر گردن کے نچلے حصے سے ماساج کا آغاز کریں اور ہلکے ہلکے چھپتے ہوئے اوپر تک چلے جائیں پھر نام کے اوپر ہی حصے سے ماساج کا آغاز کریں۔ انگلیوں کے پوروں کو استعمال کرتے ہوئے دائرے کی شکل میں پھنوسوں اور آنکھوں کے گرد چھپتے ہیں۔ یہ عمل کئی بار دہرائیں پھر اپنی انگلیوں سے اپنی آنکھوں کو آہستہ سے دہاتے ہوئے پانچ تک گنتی گنتیں۔ اضافی کریم یا لوشن روٹی کی مدد سے صاف کر لیں۔

ماسک :

چہرے پر ماسک لگانے سے آپ کی جلد کے حسن کا یہ عمل تکمیل کو پہنچ جائے گا۔ ماسک کی وافر مقدار چہرے کے گردن سے نیچے اور سینے کے اوپر ہی حصے پر لگائیں پھر خشکے ٹی بیگز یا کھیرے کے گول تیلے آنکھوں پر رکھ لیں۔ ماسک کو اپنا کام دکھانے کی سہولت دیتے اور ریٹ جائیں۔ خشک ہو جائے تو چہرہ دھو لیں۔

مونسچر انڈنگ :

اب اپنی جلد کی قسم کے مطابق آئل میڈ یا واٹر میڈ مونسچر انڈر چہرے پر لگائیں۔ آپ دیکھیں گے آپ کی جلد پولوں کی مانند نکلتے ہو جائے گی اور چہرہ کھل اٹھے گا۔ چہرے کی چمک کے لئے واٹکنگ فیشل عام ہے اور عموماً بیوٹی پارلر میں کافی مہنگا ہوتا ہے۔ ہم آپ کو گھر پر ہی واٹکنگ فیشل کا طریقہ بھی بتا رہے ہیں۔

واٹکنگ فیشل :

سب سے پہلے کیمیزنگ بلنک سے چہرہ صاف کریں پھر پانچ منٹ کے لئے ملٹی ایکشن کیمیزر کو پانی میں کس کر کے ماساج کریں اور پھر فیشل اسٹیج سے صاف کر لیں اب مندرجہ ذیل اشیاء کو کسی غیر دھاتی برتن میں اچھی طرح کس کر لیں۔

واٹکنگ پوسٹر دو کھانے کے 'چمچ' واٹکنگ اسکن شائنز ایک چھوٹا کھانے کا 'چمچ' واٹکنگ سوٹنگ لوشن 112 کھانے کا 'چمچ' واٹکنگ پاؤڈر ایک کھانے کا 'چمچ' تمام اجزاء کو اچھی طرح کس کر کے انگلیوں کے پوروں یا فیشل برس کی مدد سے گردن سے شروع کر کے اوپر کے رخ تمام چہرے پر بیٹ لگائیں اور 20 منٹ تک لگا رہنے دیں۔ میں منٹ بعد اس بیٹ کو اسٹیج سے صاف کریں اب منرل ماسک کی ایک سوٹی تہ چہرے پر لگائیں 'میں منٹ بعد اس ماسک کو صاف کر لیں۔ اب سوٹنگ لوشن اور اسکن شائنز ایک بار پھر چہرے پر لگائیں اور 15 منٹ بعد صاف کر لیں۔ اب وٹامن ای والا مونسچر انڈر جلد پر لگائیں واٹکنگ فیشل نہ صرف جلد کو صاف اور روشن رکھتا ہے بلکہ رنگت بھی صاف کرتا ہے۔ مہینے میں ایک بار اگر واٹکنگ فیشل کر لیا جائے تو جلد کی رنگت صاف رہتی ہے۔

اسکن پالش :

چمکتی دھکی جلد کے لئے اسکن پالش کا رحمان ہے اگر آپ فیشل نہیں کرانا یا کرنا چاہتیں تو اس کا بہترین متبادل اسکن پالش ہے۔ اس کے لئے کیمیزنگ بلنک سے تین منٹ تک چہرے کا ماساج کریں پھر روٹی سے چہرہ صاف کر لیں۔ پھر ڈبل ایکشن کیمیزر چہرے اور گردن پر لگائیں پانچ منٹ تک ماساج کریں پھر خشکے پانی سے منہ دھو لیں۔ خشکے کے ہاڈل میں خشک دودھ ایک چائے کا چمچ وٹامن ای کپسول ایک عدد بادام کا تیل دو قطرے 'ٹیلیم پاؤڈر 114 'چمچ' پینچ کریم اور اسکن شائنز لاکر بیٹ تیار کر لیں اور چہرے اور گردن پر انگلیوں کی پوروں یا پانڈش سے لگائیں۔ میں منٹ بعد چہرہ دھو لیں۔ آخر میں لڈ ماسک میں عرق گلاب کس کر لیں اور اسے چہرہ منٹ تک چہرے پر لگائیں پھر چہرہ دھو لیں اور ٹونر لگائیں۔ ٹونر کے بعد مونسچر انڈر لگائیں آپ کا چہرہ دک اٹھے گا۔

عید کا فیشنل گھر میں کریں

تحریر: صبا شفیق



عید کی آمد آہ ہے اور گرمیوں کی عید تو کچھ خاص ہی تیاریاں مانگتی ہے۔ خاتون خاتون بھی عید الاضحیٰ کے انتظامات اور عبادت میں مگن رہتی ہیں اور انہیں خود پر توجہ دینے کا وقت نہیں ملتا۔ جیسا وجہ ہے کہ عید پر اکثر خواتین کھلی کھلی نظر آتی ہیں اور ان کے چہرے پر تازگی نظر نہیں آتی ایسے میں فیشنل کرنا جلد کو تازگی عطا کرتا ہے اور چہرے کو شاداب کرتا ہے۔ فیشل صرف مسائل والی جلد بلکہ عام جلد کے لئے بھی مفید ہے۔ فیشل کے دوران چہرے کا ماساج ذہنی کیفیت پر حیرت انگیز اثرات مرتب کرتا ہے۔ فیشل سے دوران خون بڑھتا ہے۔ عضلات اور پھولوں کو تازہ آکسیجن ملتی ہے۔ اعصابی تازگی و شمع ہو جاتا ہے۔ جلد کی جھریاں کم ہوتی ہیں اس کے علاوہ فیشل جلد کی جھانچوں، کھلی مہاسوں اور داغوں سے نجات کے لئے بھی مفید ہے۔ اگر آپ پارلر نہیں جاسکتیں آپ کا بیٹ پارلر کو بھی ٹریٹمنٹ کرانے کی اجازت نہیں دیتا یا آپ کے پاس اتنا وقت نہیں تو آپ مٹی ہوم فیشنل خود کر کے اپنی جلد کو صحت مند اور چمکدار بنا سکتی ہیں۔

ہوم فیشنل کے لئے سب سے پہلے کیمیزنگ ضروری ہے، توڑا سا کیمیزر اپنے ہاتھوں کی انگلیوں پر لگانے اور پوروں سے چہرے کا ماساج نیچے سے اوپر کی جانب کریں۔ دو سے تین منٹ ماساج کے بعد گیلے اسٹیج سے چہرہ صاف کر لیں۔ اب ٹونر سے فیس ٹیج دیتے اور اسے بخارات بن کر اڑنے سے پہلے خشک کر لیجئے۔

اسکرپ :

اسکرپ کے لئے ہرٹل یا سٹیٹیک بیڈ والے اسکرپ کا انتخاب اپنی پسند یا جلد کے مطابق کریں اس سے اپنے چہرے اور گردن کا ماساج کریں۔ زیادہ توجہ ٹھوڑی ٹاک اور پوٹاشنی کی چمکتی جلد پر دیں پھر منہ دھو لیں۔



ٹیکنالوجی نے استاد کو بدل دیا

تحریر: بک ب

ایک وقت تھا جب طالب علموں کے پاس معلومات کا واحد ذریعہ صرف استاد کی شکل میں تھا، کلاس روم کا مہرچمک ہوا تھا، کلاس کے طالب علم سادات مندی سے نظریں استاد کو بھیجتے، سیاہ پر مرکوز رکے استاد کے لیکچر سن رہے ہوتے تھے، ان کے نزدیک ایک لیکچر سنانے کا ازالہ کچھ بھی نہیں تھا۔ یہ صورتحال ابھی چند برسوں قبل تک دیکھی جا سکتی تھی۔ مگر اب مہرچمک ہوا گیا ہے اور دوسرے مہرچمک کا ظاہر کچھ یوں ہے کہ استاد ڈاؤن ٹیبلٹس پر بیٹھے ہوئے کبھی ڈاؤن سے اتر کر بے تعلق سے طالب علموں کو لیکچر دے رہا ہے تو کبھی ان کی سن رہا ہے جب کہ طالب علموں کا حال یہ ہے کہ موبائل فون Silence کے کمرے میں بیٹھے ہوئے دوست سے SMS یا Text کے ذریعے استاد کے لیکچر کی جگہ اس کے کپڑوں کی جگہ کرتے ہوں، یہ جھلکا ہوا احساس اور فلی ہوئی توہم پر مہرچمک خیال ہو رہا ہے۔ یہ گورنمنٹ کالجوں اور یونیورسٹیوں کی کلاس رومز کا حال ہے۔ اس کے برعکس پرائیویٹ اداروں میں بے تکلف ماحول میں استاد کو یاد دہانی کے ذریعے Tag کر دیا جاتا ہے اور اس طرح ٹوش بھی Share ہو جاتے ہیں۔ وقت بدل چکا ہے اور ٹیکنالوجی کی دنیا میں انقلاب نے 3D سے آگے بڑھ کر 4D اور 5D میں حیرت انگیز تبدیلیاں ہماری جموں میں ڈال دی ہیں۔ روناہوں کی پامسداری ہے نہ انہیں جھانے میں نئی نسل دلچسپی لیتی ہے تو پھر روایتی طریقوں پر عملدرآمد کیونکر کیا جائے؟ یہ ضروری ہے یا نہیں اس کا فیصلہ آپ یا میں نہیں کر سکتے، کتابوں اور اساتذہ کی جگہ انٹرنیٹ نے لی ہے، سماجی اور معاشی ماہرین کی ایک بڑی تعداد اس برقی استاد کے حق میں ہے لیکن کچھ کہتے ہیں کہ اس طرح ہم اپنے اصل سے دور ہو جائیں گے۔ معلومات کا خزانہ ایک ہی دنیا اس کے اسرار و رموز، ایک کلک کے فاصلے پر ہیں۔ یہ سوشل میڈیا، ایس ایم ایس، سائینل نہیں کیونکہ ان کے دور رس نتائج کہتے ہیں کہ یہ سوشل بلاغی خدوشی مشکلات کا سبب بنیں گی۔ بلاغی رویوں کی ضرورت اور ان کی اہمیت ختم ہو چکی ہے کہ لوگ کتابی مواد سے زیادہ بھروسہ سوشل میڈیا پر ہی (انٹرنیٹ) پر کرتے ہیں کیونکہ ان کے خیال میں یہ زیادہ معلوماتی اور جدید ہے۔

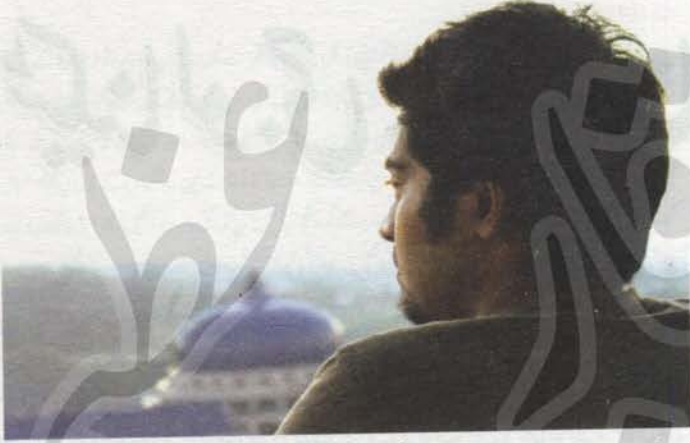
یہی کسی دور چنگل یونیورسٹی نے پوری کر دی ہے جب گھر بیٹھے آسانی پر پیش ڈی ڈی کیل میں رہی ہیں تو لوگ یونیورسٹیوں کی خواری کریں، جہاں لیکچر نوٹ کرنا، اسٹیمس، تانا، استحقاقات دینا جیسے فریضے کی انجام دہی کرنی پڑتی ہے۔ اور چنگل یونیورسٹیوں کا قیام ان لوگوں کے لئے عمل میں لایا گیا تھا جو روزگار کی وجہ سے درس گاہوں تک نہیں پہنچ پاتے۔ معذور افراد جن کے لئے سڑک کے تعلیم حاصل کرنا ممکن نہیں ہوتا، اس میں خواتین یا حضرات جو تعلیم حاصل کرنے کے لئے روزانہ گھر سے نکل سکتے، وہ چنگل یونیورسٹیوں کے تحت علم عام کرنے کے مقصد کو فروغ دیا، ماسٹر اسٹریٹجی تعلیم سے ان لوگوں نے بھی استفادہ حاصل کیا جو درس گاہوں تک آسانی پہنچ سکتے ہیں۔

”انگریزی سیکھنے اور وہ بھی صرف 15 دنوں میں“ جیسے اشتہارات نے بھی عوام الناس کے ذہنوں میں سے استاد کا اصل مقام و درجہ زائل کر دیا ہے، DVDS اور CD کے ذریعے حصہ دہی کر کے چارے ہیں اور یہ تاثر عام کر دیا گیا ہے کہ گھر بیٹھے بھی ڈگریاں حاصل کی جا سکتی ہیں۔ ایک طرف تو اس ترقی نامہ تہذیب کی موجودگی اور دوسری طرف درجہ اولیٰ میں موجود ہزاروں طالب علموں کی تعداد اس بات کی نفی کر رہی ہے کہ کلاس روم میں ہونے والی پڑھائی کی جگہ کوئی نہیں لے سکتا۔ کیونکہ Theory (نظریہ) اور Practicle (عملی امتحان) میں بہت فرق ہے۔ CD یا ڈی وی ڈی کے ذریعے حاصل کی جانے والی معلومات کا جب اطلاق کیا جاتا ہے تو ان کی درجگی اور اطلاق میں شک قائم رہتا ہے بلکہ اکثر اوقات تو ان پر عملدرآمد کرنے کی صورت میں نقصان بھی اٹھانا پڑتا ہے۔ یہ تمام چیزیں ہی لوگوں میں شعور بیدار کرتی ہیں کہ علم حاصل کرنے کا مطلب اس کی کھوج اور دریافت ہے جو گھر بیٹھے نہیں لے سکتا۔ ہر مزاج، مذہب، ثقافت، روایت، اقتدار اور امن و امان سے تعلق رکھنے والے طالب علم مل جاتے ہیں۔ استاد ان سب کو یکساں تعلیم دیتا ہے، لسانی کے ساتھ غیر لسانیائی سرگرمیوں میں، یہ سب ساتھ دیتے ہیں اس طرح ان کے آپس کے تعلقات قائم ہوتے ہیں اور یہ معاشرتی نظام کی نئی بنیاد رکھتے ہیں۔ دوران تعلیم ہونے والے بحث و مباحثے، طالب علموں کے خیالات، استاد تک پہنچاتے ہیں یہ صحت مند سرگرمیاں ہوتی ہیں جن کی وجہ سے معلومات کا تبادلہ اور اظہار رائے کے مواقع ملتے ہیں۔ ایک طبقہ گھر کے خیال میں دور جدید کا تقاضا ہے کہ استاد کو نئی دنیا کے ہم آہنگ ہونا چاہئے، اگر لوگوں کا تقاضا استاد کے معاملے میں مختلف ہو چکا ہے تو

اساتذہ کو بھی چاہئے کہ وہ ترقی کریں لیکن اس کا ایک پہلو یہ بھی ہے کہ ایک مخصوص سطح پر تو ایسی تبدیلیاں قابل قبول ہیں مگر درس و تدریس سے وابستہ لوگوں کے حالات اسے اچھے نہیں ہوتے کہ وہ نئی ٹیکنالوجی سے استفادہ حاصل کر سکیں۔ استاد غصے ہوتا ہے جو اپنے سے کم علم لوگوں کو وہ علم سکھاتا ہے جو اس کے پاس ہوتا ہے۔ اس کا کام ڈیجیٹل کرنا ہے۔ طالب علموں کا فرض ہے کہ وہ اپنے استاد کا ہر حال میں احترام کریں اور کسی بھی عمل یا قول سے ان کو دکھ تکلیف نہ دیں۔ بہت سے اداروں کو ذرا تدریس کے مراکز میں ایسا بھی ہوتا ہے کہ استاد طلب علم سے کم عمر یا ہم عمر ہوتا ہے۔ اس قسم کی صورت حال میں بھی استاد کا احترام لازم ہے۔ کوئی آپ سے محبت کرنے آپ کو کچھ سکھائے یا اس کا آپ پر احسان ہوگا۔ وہ صحت مند اور تامل سے بھرپور ہے۔ خاص طور پر ایسے اساتذہ جو آپ کی خاموشی اور کیوں پر پردہ ڈالیں آپ کے کام کو سمجھ سکیں ان کو بھی اپنے کسی بھی عمل سے دکھ نہیں دینا چاہئے۔ ہمارا موضوع یہ ہے کہ آج کے جدید ترقی یافتہ دور میں کیا اساتذہ کو جدید ٹیکنالوجی سے استفادہ حاصل کرتے ہوئے تعلیم کے عمل کو بھی تبدیل کر دینا چاہئے یا پھر استاد کے روایتی کردار پر عمل پیرا رہنا چاہئے؟؟

کچھ سوال ایسے ہوتے ہیں جن کے جواب ہمارے پاس موجود ہوتے ہیں مگر وہ ہمیشہ سوال کی شکل میں ہی رہ جاتے ہیں جیسے یاد ہے جب میں تم کلاس میں تھی تو میں نے شرقی سے زیادہ دلچسپی کی وجہ سے میڈیکل لی۔ کیونکہ یہ ٹیکنالوجی کی لہجہ کو میں اکثر اسکول کے گاؤں میں بچوں کے ساتھ بیٹھا دیکھتی تھی۔ وہ انہیں مختلف پودوں کے پھول اور پتوں کے ہارے میں سمجھ رہی ہوتی تھیں۔ مجھے اپنی کلاس کی کڑی میں بیٹھ کر یہ نظارہ ہمیشہ اچھا لگتا تھا اور میں نے کلاس 8th میں ہی یہ فیصلہ کر لیا تھا کہ میں 9th میں ٹیکنالوجی ہی لوں گی۔ جب میں نے پہلی بار ٹیکنالوجی کی لہجہ کو اپنی کلاس میں داخل ہوتے دیکھا تو وہ احساسات، بیان سے قاصر ہیں۔ مجھے پڑھنے سے خاصا شغف تھا لیکن ہائیڈر لیکچر کا پڑھانے کا آغاز مجھے اس مضمون کی جانب کھینچتا تھا۔ جب سدا بہار کے پودے کے پھولوں جنہیں سائنسی زبان میں Vinca Rosea کہتے ہیں ان کے پرنیکل کا مرحلہ آیا تو مجھے پھر اس کول کے گاؤں میں نے لگے وہاں سدا بہار کے پودوں کی بھر پوری تھی۔ انہوں نے ہمیں ایک پھول تو ڈکراس کا خاصا اتار اور پھولوں یا انک کیوں پھر ایک سفید چارٹ شیٹ کو دکھاسا پھر کھڑے ہوئے پھول کے حصے تخریب سے اس پر رکھے اور سب بچوں کو قریب بلا کر دکھایا کہ نئے سے نئے میں سے ایک باریک دو گانوں جیسے نئے کیسے نئے ہیں؟ صرف یہ ہی نہیں وہ ہمیں اسی طرح سارے پرنیکل سکھاتی تھیں اور یقین کریں مجھے فائل پرنیکل کے وقت کچھ یاد کرنے کی ضرورت نہیں پڑی اپنی لگاتار حساب کچھ اب رہے۔ ہمارے دیگر اساتذہ بھی ایسے تھے وہ ہمیں ایک دن پہلے مشق کی تیاری کر کے آنے کا کہتے تھے اور Maths میں جو سب سے پہلے سوال حل کر کے دکھاتا تھا اسے Excellent مانتا سائنس کے لئے مجھے کسی کی تیاری کی ضرورت نہیں پڑی، Diagrams کی پرنیکل میں گھر کر کے تھی اور جو سوال مجھے نہیں آتا تھا وہ اپنی اسی سے کچھ کہتی تھی اور وہی میری اسی تھی کیونکہ ہر طرح میں اردو کی لہجہ ہمیں اسباق کو سادہ زبان اور کھٹا کھٹا واقعات کے ذریعے بہت اچھی طرح سمجھاتی تھیں۔ میٹرک میں میرے نمبر تمام سیکشن میں اچھے آتے تھے۔ جس کا سارا کریڈٹ میرے لہجہ کو جاتا ہے۔ اب اگر ذرا غور کیا جائے تو معلوم ہوتا ہے کہ زمانہ کس قدر بدل گیا ہے یا پڑھائی کا نظام نصاب بدل گیا ہے یا شاید اساتذہ تبدیل ہو چکے ہیں یا پھر بدلنے والے وقت کا تقاضا یہی ہے۔

اساتذہ کے روایتی کردار سے ہٹ کر ان کے ماڈرن کردار پر نظر ڈالی جائے تو جدید تعلیمات تڑانے ہوئے بہتر



اسٹائل اور میک اپ کی تہہ کے ساتھ اونچی نیکل پینٹی ٹیچر کا خیال ذہن میں آ جاتا ہے۔ میری بھی کئی ٹیچرز اس وضع قطع کی تھیں مگر اپنے کام کے معاملے میں یہ حد پر فیشنل تھیں، کمپیوٹر پر اسٹیکس ہم نے بھی بنائے ہیں اور زیادہ تر Searching کے لئے انٹرنیٹ کا سہارا لیا ہے۔ لیکن روز اخبار کا مطالعہ اور ٹیوش بنانے کے لئے لائبریری کے چکر لگانا معمول تھا۔ مجھے یاد نہیں پڑتا کہ کبھی میرے ساتھ اساتذہ نے کہا ہو کہ فلاں Website کے Home پر جا کر News پر کلک کرنا تو وہاں سارا میٹرل مل جائے گا۔ لیپ ٹاپ ڈیجیٹل ڈائریز اور انٹرنیٹ نے جو کچھ تیس آج میسر کی ہیں وہ پندرہ برس قبل بھی موجود تھیں۔ ان سے اس وقت بھی استفادہ حاصل کیا جاتا تھا لیکن حالات ایسے نہیں تھے جیسے اب نظر آ رہے ہیں۔ ان چیزوں کا استعمال میدانِ تعلیم میں کیا جانا میسر نہیں سمجھا جاتا تھا مگر انہیں ناگزیر بنالینا اب اپنے کی بات ہے۔ اگر اساتذہ کے Role کی بات کی جائے تو یقیناً طریقہ دروس و تدریس کے مختلف پیرا مین سامنے آئے ہیں۔

اگر ایسا ممکن نہ ہوتا تو اساتذہ کی فریک کے لئے مستعد کرنے والے ورکشاپس، سیمینارز وغیرہ اس اعلان کے لئے کافی ہیں کہ اساتذہ کی روایتی تصور پر اب تبدیل ہو چکی ہے جس تبدیلی کی فی الفور ضرورت ہے وہ ہمارے یہاں کی بہترین یونیورسٹیوں سے فارغ التحصیل ہونے والے طالب علموں کی تنظیمی کارکردگی بھی بین الاقوامی معیار پر پوری نہیں اترتی جبکہ رولنگ ملک کی چھوٹی سی یونیورسٹی یا کالج سے ایک سالہ ڈیپلوما یا ٹیچنگ کورس کر کے آنے والے طالب علموں کو ہمارے یہاں ہاتھوں ہاتھ لیا جاتا ہے۔ یہ مقابلے کی بات نہیں ہے بلکہ اس کا مطلب ہے کہ ہمیں اپنا تعلیمی معیار مزید بہتر کرنا ہو گا اور یہ صرف چند اقدامات کی حد تک نہیں ہوگا بلکہ اس کے لئے کوششوں کا دائرہ وسیع کرنا ہوگا۔ ٹیچنگ (دروس و تدریس) ایک قابل احترام پیشہ ہے اس سے بڑے لوگوں کو معاشرے میں عزت کی نگاہ سے دیکھا جاتا ہے اساتذہ کا مطلب یہ نہیں ہے ایک سیدھا سادہ انسان جسے 'شووار اور اسٹپ پیپر' سمجھے جاتا ہے یا پتھر لکھ کر بچوں کو پڑھاتا ہے۔ علم کی میراث نہیں ہے۔ اللہ تعالیٰ جسے یہ موقع دیتا ہے کہ وہ علم کی سعی کرے۔ ماڈرن ایج میں اساتذہ ٹیچر بن گیا ہے اس سے جدید ٹیکنالوجی سے استفادہ حاصل کرنا پڑتا ہے۔ پہلے اساتذہ کچھ علم اور لائبریریوں میں موجود نادر کتابوں سے نیکو کر چکے تھے مگر محفل کرتے تھے لائبریریوں میں بیٹھ کر دکھائی دیتے ہیں۔ مذہبی کے پاس اتنی فرصت رہی ہے کہ وہ کتابوں کے ساتھ سفر ماری کرے تاکہ مطلوبہ سب سے سائنس پر سارا مواد موجود ہے، یہی وجہ ہے کہ کتابوں سے دوری بڑھتی جا رہی ہے۔

میرا بھائی ملائیشیا کی ایک بہترین یونیورسٹی میں پڑھتا ہے یہ اس کا پہلا بین الاقوامی سفر تھا تیس اعزازہ تھا کہ وہاں نظام تعلیم کیسا ہے؟ چھوٹی بہن نے پڑھائی میں استعمال ہونے والی ہر چیز ٹھانٹ لیں، پیپر، یونیورسٹی کی چیزوں سے لیس پینسل، پاس، فائل، فولڈرز، پیپر، فولڈرز اس طرح کی کئی چیزیں بھائی کے یونیورسٹی جانے والے بیگ میں رکھیں۔ لیپ ٹاپ بھائی نے نہیں خریدی کہ وہ ہیں جا کر لوں گا وہ بھی اس صورت میں کہ اگر ضرورت پڑی۔ وہ یہاں کی ایک بہترین یونیورسٹی سے اپنا ٹرانسفر کر کے ملائیشیا پڑھنے جا رہا تھا۔ اسے گھنٹے 3، 4 ماہ گزرے تھے کہ اس نے بتایا کہ ”یہاں پڑھائی کا سہم بالکل علیحدہ ہے۔ تم لوگوں نے جو بیگ بھر کر ایشیائی سامان لیا تھا وہ سب اسی طرح رکھا ہے۔ یہاں تو صرف لیپ ٹاپ ضروری ہے۔ ہمارے ٹیچرز ہمیں آن لائن نام نیکل Send کر دیتے ہیں، ہمارے ٹیوش اسٹیکس وغیرہ سارے کام لیپ ٹاپ پر ہوتے ہیں صرف USB اور لیپ ٹاپ یونیورسٹی لے کر جاتا ہوں۔“ اس کے برعکس ہمارے یہاں پڑھائی کا نظام اور طریقہ بیک وقت ہے، لیکن اس کا مطلب یہ نہیں کہ بین الاقوامی سطح پر ہم علم سے نااہل ہیں بلکہ صرف ٹیکنالوجی کے استعمال کا فرق ہے۔ یہ یقیناً مثبت قدم نہیں کہ اساتذہ کے بنیادی اجزائے تربیتی سے منہ موڑ لیں۔ زمانے کے ساتھ قدم ملا کر چلنا ضروری ہے لیکن ایسا بھی نہیں ہے کہ تیز رفتاری میں اپنے اصل کو بھلا دیا جائے۔ سیکھنے کے لئے کسی اساتذہ کا ہونا ضروری ہے ورنہ ہر طالب علم کا حال ایسا ہو جیسا کہ شیر کے ساتھ کیا یعنی اسے جینے کے سارے ڈھنگ تو سکھائے مگر یہ نہیں بتایا کہ درخت پر کیسے چڑھا جاتا ہے۔ یہ ماننے میں ہی بھلائی ہے کہ بدلتی دنیا کے تقاضوں نے اساتذہ کے روایتی تصور کو بھی متاثر کیا ہے۔ دراصل ٹیکنالوجی ہی اب اصل اساتذہ بن گئی ہے۔

آصف حنیف صدیقی (BBA, U.C.T.I) ملائیشیا

”اساتذہ کا تصور کیسے بدلا ہے؟“

”اگر موجودہ دور میں دیکھا جائے تو دنیا بھر میں اس شعبے میں کافی بڑے تبدیلی آئی ہیں اگر ہم یہ سوچ لیں کہ ہمیں ان تبدیلیوں کے بارے میں ہی بات کرنی ہے تو پھر ان کا مشاہدہ نہایت قریب سے کرنا ہوگا۔ دراصل کسی بھی اسکول کا کالج اور یونیورسٹی میں ہونے والی تبدیلیوں نے اساتذہ کے روایتی کردار کو تبدیل ہونے میں مدد دی ہے۔

خاصی میں معلومات اور علم حاصل کرنے کا واحد ذریعہ اساتذہ ہوتے تھے یہ اپنے شاگردوں کے لئے لیز اور علم کا پل کھلاتے تھے صرف فضائی ہی نہیں بلکہ غیر فضائی سرگرمیوں کے ساتھ شاگردوں کے مسائل حل کرنا بھی اساتذہ کی ذمہ داریوں میں شامل تھا۔ اب اساتذہ اپنے شاگردوں کو معلومات مہیا کرتے ہیں اور ان کو بتاتے ہیں کہ یہ کام کتنا مشکل ہے۔ اس کے باوجود بھی آج

اساتذہ کا مقام اور جگہ ہے۔ وہ کلاس روم میں لیڈر کی حیثیت رکھتے ہیں۔ سیکھنے کے عمل میں وہ ہی مددگار ہیں۔ اساتذہ کا کردار بچوں کے لئے مددگار جیسا ہونا چاہئے۔ ایسا نہیں ہونا چاہئے کہ ان کے عہد و بدہ کی وجہ سے شاگرد کچھ پوچھنے کی جسارت ہی نہ کر سکے۔ ٹیچنگ کے طریقہ کار میں تبدیلیاں آ چکی ہیں اور انہوں نے اساتذہ کے کام پر بھی اثر ڈالا ہے۔ میں بین الاقوامی معیار تعلیم کے حوالے سے یہ کہہ رہا ہوں کہ کلاس روم میں اساتذہ ٹیچر نہیں ہے بلکہ ٹاسک ٹیچنگ کے طریقہ کار کو آگے لگانا پڑتا ہے۔ پہلے اساتذہ سلیبس کے مطابق پڑھاتے تھے اب وہ اپنے مطابق پڑھاتے ہیں۔ اب اساتذہ کے پاس قومی بین الاقوامی اور مقامی (اسکول) نصاب موجود ہوتے ہیں لیکن دوسری طرف ان کو یہ اختیار حاصل ہوتا ہے کہ وہ سلیبس خود بنا سکیں، نصاب میں استعمال ہونے والا میٹرل منتخب کریں اور جیسے چاہیں طالب علموں کو پڑھائیں۔ ایک اور تبدیلی جو اساتذہ میں دیکھی جاتی ہے وہ یہ کہ اب انہیں یہ مواقع بھی حاصل ہو چکے ہیں کہ وہ فضائی طریقہ عمل میں ٹیکنیکل مواد جیسے ٹوٹو کاپی یا پاور پوائنٹ پر ویڈیو وغیرہ بھی استعمال کر سکتے ہیں بجائے اس کے کہ وہ کتاب سے پڑھائیں اور کچھ سہارا پر چاک سے لکھ کر دکھائیں۔

بین الاقوامی اور مقامی نصاب کے لئے ایک جدید ٹیکنالوجی کا سہارا لینا ضروری ہے۔ اساتذہ کے لئے ایک چیلنج یہ بھی ہے کہ اسکول انتظامیہ میں بھی اس کا کردار بدل چکا ہے، انتظامیہ چاہتی ہے کہ اساتذہ انفرادی طور پر نظام تعلیم کے بدلنے رحمان کا مقابلہ کرتے اور ساتھ ہی اساتذہ کے لئے لازمی ہو گیا ہے کہ وہ ٹیم کی حیثیت سے کام کریں جس میں ساتھی اساتذہ اور والدین کے ساتھ ابلاغ بھی ضروری ہے۔“

”کیا آج کے اساتذہ کو جدید ٹیکنالوجی میں ماہر ہونا چاہئے یا اساتذہ کے کردار کی روایتی تصور اس سے بہتر ہے؟“

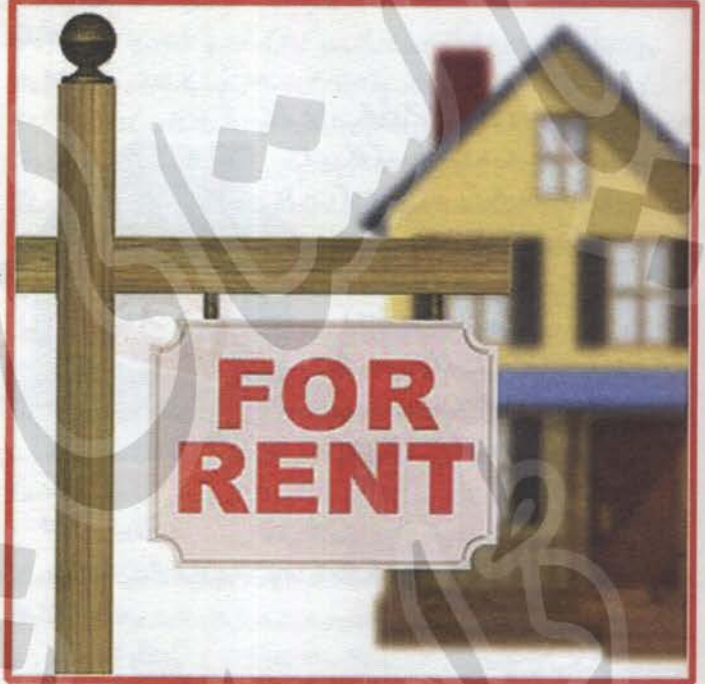
”میرے نزدیک کسی بھی شعبہ زندگی میں ٹیکنالوجی کی مہارت کام کے معیار کو بڑھا سکتی ہے اگر ہم تعلیم کی بات کریں تو اساتذہ اگر کسی قسم کی ٹیکنالوجی کا اس روم میں استعمال کرتے ہیں تو وہ صرف اس لئے کہ طالب علموں کو حیرت انگیز معلومات ملیں۔ ترقی یافتہ ممالک میں نظام تعلیم کے روایتی طریقے اب کبھی گم ہو چکے ہیں جن کی مثال لیجئے حکومت چین نے اپنے ہر طالب علم کو IPAD دینے ہیں یہ پرائمری کلاسز سے بچوں کو دیتے جا رہے ہیں تاکہ بچوں کے دماغ میں ابتداء سے ہی یہ بیج بٹائے جائے کہ طریقہ تعلیم کا یہ ہم نغمہ ہے۔ پاکستانی نظام تعلیم سہولیات اور معیار اور ہر تعلیم کی مناسبت سے ابھی بہت پیچھے ہے۔ کیونکہ وقت تیزی سے بدل رہا ہے۔ انٹرنیشنل نظام تعلیم اور اساتذہ اب طالب علموں کو نئے نئے ٹیوش نہیں دیتے وہ چاہتے ہیں کہ بچے کو یہ معلوم ہو کہ معلومات کیسے حاصل کی جاتی ہیں اور ان کا انتخاب کر کے کیسے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ ہمارے ٹیچرز ہمیں انٹرنیٹ کی مہارت کے ذریعے تدریس کا فریضہ انجام دے رہے ہیں۔ اس لئے ہمیں کہ ہم بین الاقوامی معیار تعلیم حاصل کر رہے ہیں بلکہ اس لئے کہ وقت کا تقاضا بھی ہے وہ جانتے ہیں بچہ کتاب کھول کر کچھ ڈھونڈنے سے بہتر یہ سیکھے گا کہ انٹرنیٹ سے مطلوبہ مواد سرچ کر لیا جائے۔

بین الاقوامی طریقہ تعلیم میں اساتذہ بچوں کو کچھ سہارا یا ٹیوش یا نوٹ بک پر نہیں دکھاتے وہ ہمیں ویب سائٹس کے ایڈریس بتاتے ہیں اور یہ سب اہم ہے کیونکہ دنیا بھر میں گلوبل ویلج بن چکی ہے۔ یہ مہارت سب کی دہریں میں ہے۔ اگر سوچ سمجھ سے انٹرنیٹ پر سرچنگ کی جائے تو اس پر موجود قابل مجرورہ مواد کے ذریعے بہترین نتائج حاصل کئے جاسکتے ہیں۔ E-Libraries ترقی یافتہ ممالک میں عام ہیں، میں یہ بلا جھجک کہتا ہوں کہ اس دور میں ایسا نظام تعلیم جس میں جدید ٹیکنالوجی کی مدد لی جائے ہماری ترقی کے لئے نہایت اہم ہے۔ نصاب کے ساتھ اساتذہ ٹیکنالوجی میں ماہر ہونا اس کی کامیابی ہے اور یہی کامیابی اس کے شاگردوں کے کام آتی ہے۔ انٹرنیٹ کے ذریعے اگر اساتذہ بچوں کو کچھ دکھاتے ہیں تو اس کا مطلب یہ ہوا کہ بچوں کے سیکھنے کی صلاحیتوں کو کھارا جا رہا ہے۔ تبدیلی کو قبول کرنا آسان نہیں ہوتا لیکن یہ دینی ہو سکتی ہے۔ سو مدعا ثابت ہو سکتی ہے اور ناگزیر یہی ہے۔

کرائے کی زندگی

نئے مکان کی تلاش اور کرائے دار کی پریشانی

تحریر: کنول بانو



عائشہ نے اپنے پرس سے نکل فون نکالا اور سامنے میز پر پھیلے اخبار کاٹھا کر ایک نمبر ڈائل کیا۔ ہیلویر انام عائشہ ہے آپ کے قلیٹ کے کرائے اور ایڈوانس کے بارے میں جاننا چاہتی ہوں؟ کرایہ کتنا ہے قلیٹ کب ہے؟ سینیٹی کی حالت کبھی ہے اور ڈرائیو لیکشن بھی سمجھادیں۔

”ٹھیک ٹھیک! چلیں میں شام تک اپنے شوہر کے ساتھ آکر قلیٹ دیکھ لیتی ہوں۔“ عائشہ نے اخبار فولڈ کر کے پرس میں رکھا اور پھر سبل فون پر ایک نمبر ڈائل کیا ”ہیلو! عمر پلیر آج ذرا جلدی گھرا جائیں میں نے اخبار میں ایک قلیٹ کا اشتہار پڑھا تھا وہاں کال کی کرایہ اور لیکشن ابھی ہے میرے خیال میں ہمیں آج ہی وہاں جا کر دیکھنا چاہئے کہیں یہ قلیٹ ہاتھ سے نکل جائے۔“

”اچھا ٹھیک ہے میں تیار ہوں گی!“

گھڑی میں پانچ بجے اور عائشہ نے جلدی جلدی گھری لائیکسن بند کر دیں اور دو پندرہ سر پر سجا کر چھے اتر گئی۔ ٹیپے میں گیٹ پر کھڑے سے پانچ منٹ ہی گزرے ہوں گے کہ سامنے سے بائیک پر آنا دکھائی دیا۔ وہ بائیک پر بیٹھ کر عمر قلیٹ کی تعیلات بتانے لگی۔ عمر نے اخبار میں سے ایڈریس سمجھا اور تقریباً 20 سے 25 منٹ بعد وہ مطلوبہ بلڈنگ کے نیچے کھڑے تھے۔

عمر اور عائشہ کی شادی کو 6 ماہ ہوئے تھے اور جس مکان میں وہ دونوں رہتے تھے اس کے مالک مکان نے دو ماہ بعد مکان خالی کرنے کا مطالبہ کیا تھا۔ یہ دونوں پچھلے ایک ماہ سے مکان ڈھونڈ رہے تھے عمر ایک نئی بینک میں ملازمت کرتا تھا جبکہ عائشہ ہاؤس وانگ تھی۔ عمر کی تحریک اسی نہیں تھی کہ وہ بہت جگہ گھرا قلیٹ اور ڈکھائی لائے عائشہ اخبار کاٹھی رہتی کیونکہ کچھ اسٹیٹ ایجنٹس انہیں کئی مکان اور پارٹمنٹ دکھانے کے لیے تھیں کسی کرایہ ان کے بجٹ سے آؤت تھا کسی قلیٹ کی لوکیشن عائشہ کو سمجھ نہیں آتی تھی۔ اسٹیٹ ایجنٹس یوں بھی غلط بیانی سے کام لیتے تھے کہتے کچھ دکھاتے کچھ تھے اسی لئے

دونوں نے فیصلہ کیا کہ بہت وقت ضائع ہو گیا اب خود ہی گھر ڈھونڈیں گے۔

عمر نے مطلوبہ بلڈنگ میں سٹیج کر قلیٹ کے مالک کو کال کی اس نے پانچ منٹ میں آئے کہا اسی اثنا میں عائشہ اور عمر نے بلڈنگ کے اندر جا کر پارکنگ وغیرہ کا معائنہ کیا۔ بلڈنگ تھی اچھی اور چوکیدار کے مطابق اسے بے صرف ڈیڑھ سال ہی ہوا تھا اور اب بھی کئی فلیٹس خالی تھے۔ بلڈنگ میں آنے جانے والی ٹیلیویڈ کچھ کچھ اعزازہ ہو رہا تھا کہ یہاں ابھی ٹیلیویڈ رہتی ہیں عمر کے لئے بلڈنگ کا ماحول اچھا تھا کیونکہ وہ آفس سے شام کے لوٹتا تھا اور عائشہ گھر میں اکیلی رہتی تھی۔ قلیٹ کا مالک آچکا تھا اور وہ انہیں بلڈنگ کی پہلی منزل پر لے گیا۔ جہاں چار قلیٹ تھے جن میں سے ایک کے دروازے کو اس نے چابی سے کھولا اور یہ تینوں اندر چلے گئے۔ بلڈنگ کی بیڑھیاں چھڑی تھیں رنگ و روغن بھی صاف تھا۔ طورنگ کے لئے اچھے ماربل استعمال کئے گئے تھے۔ عائشہ نے قلیٹ میں داخل ہوتے ہی مالک مکان سے پوچھا ”ہاتی تین قلیٹوں میں کیسے لوگ رہتے ہیں اور آپ کیوں نہیں یہاں رہتے؟“ مالک مکان نے بتایا کہ وہ جو انٹرنیشنل سمس میں رہتا ہے اور یہ قلیٹ اس نے اپنی بچت سے خریدا ہے لہذا اسے وہ کرائے پر دینا چاہتا ہے۔

عمر نے کچن ہاتھ روڑ اور گیلری کا جائزہ لیا ہر چیز براہ نیت تھی اور مالک مکان کے مطابق اس قلیٹ میں اب تک کوئی نہیں رہا۔ عائشہ نے دل میں فیصلہ کر لیا تھا کہ وہ اسی قلیٹ میں آنے کی کیونکہ مارکیٹ یہاں سے چھوٹے سے قلیٹ اور قلیٹ کے نیچے بیوٹی پارلز روزی گروسی اسٹور اور فاسٹ فوڈ شاپس تھیں۔ عمر کی فیرو جوگی میں وہ سوائف خود لاکھتی تھی۔ بس ایک مسئلہ تھا کہ دونوں بیڈروم کے واش روڑ میں WC تھا جبکہ عائشہ کو کوڑا استعمال کرنے کی عادت تھی لیکن صرف براہ نیت قلیٹ کی وجہ سے اس نے اس چیز کے لئے کپڑا مانگنے کا فیصلہ کر لیا۔

خیر مالک مکان سے عمر نے ایڈوانس وغیرہ کے بارے میں معلومات لیں گھر آ کر عائشہ نے عمر سے کہا میرے خیال میں یہ قلیٹ ہر طرح ہمارے لئے مناسب ہے ٹریک کا شور نہیں ہے کافی دکھ میں ہے نیچے ہیں اور سب سے اہم ہائل براہ نیت ہے عمر نے بھی اس کی رائے سے اتفاق کیا اور اگلے دن مالک مکان سے بات کرنے کا کہا۔ دو دن بعد عمر نے عائشہ کو بتایا کہ اس کی بات ہو گئی ہے لہذا اب بیٹنگ شروع کرونا کہ جلد از جلد ہم شفٹ ہو سکیں۔ عائشہ بہت خوش تھی کہ اسے ہائل بنامکان رہنے کے لئے مل رہا تھا۔ ایک ہفتہ کا عائشہ نے بیٹنگ کر لی اور شفٹنگ کا مرحلہ کا آغاز ہو گیا قلیٹ چونکہ براہ نیت تھا لہذا عائشہ نے عمر سے کہہ کر مزدوروں کو خاص ہدایات دلائی تھیں کہ فرش پر سامان رکھ کر نہ ٹھیسیں ’دوباروں کے ساتھ لگا کر کوئی چیز نہ رکھیں اور سامان احتیاط سے زمین سے چڑھائیں کیونکہ اس کے جینز کا نیا سامان تھا۔ سامان کی شفٹنگ کے بعد جب عائشہ قلیٹ پر پہنچی تو سب سے پہلا شاک اسے یہ لگا کہ اس کی ڈریسنگ ٹیبل کا شیشہ جگھا ہوا تھا۔ اس نے فوراً عمر سے استفسار کیا کہ یہ کیسے ہوا؟ عمر نے بتایا کہ سامان قلیٹ تک لانے کے لئے مزدوروں نے بیڑھوں سے آنے کی کوشش کی مگر بیڑھیاں اتنی کشادہ نہیں ہیں کہ بھاری فرنیچر آٹھو اوپر آسکتے لہذا پھر سامان کو مضبوط سیٹوں سے باندھ کر گیلری سے اوپر کھینچا گیا جس کی وجہ سے ڈریسنگ ٹیبل کا شیشہ جگھا۔ عائشہ روئے گی کیونکہ تقریباً اس کے ہر فرنیچر آٹھ پر رکھا آئی تھی۔ برتنوں کی الماری کے کینٹ کے دروازے بند نہیں ہوئے تھے اور صوفوں کا ڈیکوریشن بھی جگھے سے اکڑ گیا تھا۔ عمر نے اسے تسلی دی اور یقین دلایا کہ وہ سیٹنگ کے بعد یہ سارے نقص دور کر دے گا۔ روتی روتی عائشہ عمر کے ساتھ سامان کی سیٹنگ میں لگ گئی۔ عمر نے بینک سے 5 دن کچل لیوڑی تھیں۔ اسے ہر حال میں ان چھٹیوں میں گھر کی سیٹنگ کھل کر تھی۔ سیٹنگ کے علاوہ کئی کام تھے قلیٹ میں کیونکہ یہ قلیٹ پہلی بار استعمال ہونے جا رہا تھا۔ لہذا گیس کا کٹکشن، گیز رگلو لائنس ہولڈر لگوانا، کرائن میں انٹری سیڈور لگانا، پردوں کی ریٹیکٹرز انٹرنیٹ اور ٹی وی کے کنکشنز لینے تھے۔ عائشہ نے عمر کی چھٹیوں سے فائدہ اٹھایا اور اپنی اسی سے کہہ کر فرنیچر دالے کو بلا کر اپنے فرنیچر کی مرمت کرائی۔ 5 دن کیسے گزر گئے انہیں پتہ نہ چلا اور ابھی بہت سے کام باقی تھے۔ مثلاً ایک واش روم لائنٹ ہولڈر میں پانی آچکا تھا جس کی وجہ سے اس کی واٹرنگ تبدیل ہوتی تھی اور یہ کام صرف وہی الیکٹریشن کر سکتا تھا جس نے اس بلڈنگ کی الیکٹریکس کی کام کیا تھا۔ عائشہ کے اپنی پردوں سے اچھے راہ روم ہو گئے وہ خاتون اپنے شوہر اور بچوں کے ساتھ رہتی تھی ان کا اپنا قلیٹ تھا وہ کونکھ کو انکھا دیکھ کر اکثر اس کی مدد کے لئے آجاتی۔ اس طرح عائشہ کو کئی سہارا مل گیا تھا کیونکہ اس کی چھوٹی بہن کا فاسل سہارا اور وہ پڑھائی میں مصروف تھی۔ اسی لئے عائشہ نے اسے نہیں بلایا۔ خیر پردوں نے الیکٹریشن کا نمبر عمر کو دیا لیکن وہ کسی اور پردیکٹ میں مصروف تھا لہذا اس نے ٹال مٹول سے کام لیا۔

اگلے دن عمر کو بینک جانا تھا اس نے عائشہ سے کہا وہ گھر پر ہے جو سودا سلف چاہئے ابھی ساتھ چل کر لے لے۔ زندگی یونہی گزر رہی تھی عائشہ اور عمر اس قلیٹ میں خوش تھے یہاں شفٹ ہونے انہیں ایک ماہ ہونے والا تھا۔ ایک ایڈ تھا اور عمر عائشہ نے مودی دیکھنے کا پلان بنایا ’سوئے سوئے انہیں رات ہو گئی۔ اگلے صبح جب عائشہ گھر میں بیدار ہوئی تو وضو کے لئے واش روم گئی ٹال کھولا تو پانی نہیں آ رہا تھا۔ دوسرے واش روم گئی تو وہاں ٹال میں ہلکا پانی آ رہا تھا۔ اس نے نماز پڑھی

Realise ہو رہا تھا کہ اس براڈ نیولٹ کے پکڑ میں اب تک وہ کافی مالی نقصان اٹھا چکے ہیں۔

یہ تو ہوتا ہی ہے کہ یہ کنگد اب وہ فن تعمیرات کے شعبے میں معیار کا خیال نہیں رکھا جاتا۔ دوسرے ممالک سے امپورٹ کی گئیں چیزوں سے تیار کی جانے والی عمارتیں پائیدار ہیں، نئی ان میں بنیادی سہولتوں کا خیال رکھا جا رہا ہے۔ صرف ہیروئی چمک دیک اور براڈ نیولٹ کا لیل لک کر ان کو کرائے یا فروخت کے لئے پیش کیا جا رہا ہے۔ جس طرح عمارت اور عمر کو براڈ نیولٹ کے لالچ نے نقصان پہنچایا ایسا کسی کے ساتھ بھی ہو سکتا ہے لہذا کرائے پر رہنے والوں کو چاہئے کہ کچھ اصول یا باتیں ذہن نشین رکھیں مثلاً

کنٹرکٹ:

جب بھی کسی نئے گھر یا قلیت میں کرائے دار کی حیثیت سے داخل ہوں سب سے پہلے مالک مکان کے ساتھ کنٹرکٹ کریں جس میں ہر چیز واضح ہو۔ یہ بھی معلوم کر لیں کہ کنٹرکٹ Renew کرنے پر کرائے میں اضافہ ہوگا یا نہیں؟

مرمت:

گھر میں جب بھی کسی قسم کی مرمت کا کام ہو۔ مالک مکان سے بات کریں۔ کنٹرکٹ سائن کرتے وقت ہی یہ بھی واضح لکھا ہونا چاہئے کہ گھر میں ہونے والے کسی بھی اضافی خرچے کا ذمہ دار مالک مکان ہوگا۔ پائپ لائن کا کام ہو یا تینٹ کرائنا ہو یہ سب مالک مکان سے لکھا ہے شامل کیجئے۔

کرایا بڑھنے کی صورت میں:

مالک مکان سال ختم ہونے سے پہلے کرایا بڑھا دیتے ہیں جس کی وجہ سے کرائے داروں کو مشکل کا سامنا ہوتا ہے لہذا کنٹرکٹ میں ایک سال ختم ہونے پر کرایہ بڑھنے کی شرح واضح کرالیں۔



حفظ کے وقت:

جب کسی گھر سے جگہ شفٹ ہو رہے ہوں تو سابقہ جگہ کے تمام بیلز اور واجبات ادا کر دیں تاکہ کسی قسم کی دشواری کا سامنا نہ ہو۔

سہولیات کا جائزہ:

جس جگہ Move ہو رہے ہیں وہاں ایک بار ٹینس بلڈ 2, 3 مرحلہ جاکر اچھی طرح تمام چیزوں کا جائزہ لیجئے کیونکہ جلد بازی میں صرف براڈ نیولٹ کسی دوسری سہولت کے پکڑ میں کسی طویل ایسا دکھانے کا سامنا ہو سکتا ہے۔

- ★ جس جگہ حفاظت کرنی ہو وہاں آس پاس رہنے والوں سے مطوعات لیں۔
- ★ قلیت ہو یا گھر زینے کشادہ ہونے چاہئیں تاکہ سامان یا آسانی چڑھایا اتارا جاسکے۔
- ★ مارکیٹ اور دیگر دکانیں قریب ہوں۔
- ★ مکان کی مینٹنس اور پانی کا بل بھی پہلے سے طے کر لیجئے، کیونکہ نو براڈ بلڈنگ میں ایسے مسائل عام ہوتے ہیں۔

★ پانی کی ہر وقت دستیابی ہونی چاہئے۔

★ بجلی کے بیلز ادا کیلئے کس طرح ہوگی نیز آپ کے قلیت یا گھر کے میٹریک ریٹنگ درست ہو۔

★ نو براڈ قلیت یا گھر کی تعمیر میں اس وقت جو میٹریل استعمال کیا جا رہا ہے وہ دو کیمسٹری فینسی اور خوش رنگ ضرور ہے مگر اس کی پائیداری کی ضمانت نہیں ہوتی۔

★ کچن کابینس، واش روم کی سیڑھی، ہل، فلیش ٹینک، لائٹس کو دلائنگ اور لائٹ کے کنکشن پر تمام چیزیں حفاظت سے پہلے چیک کرنی چاہئیں۔

★ جب کسی جگہ حفاظت کا ارادہ ہو اس جگہ سے متعلقہ مطوعات کے لئے اسٹیٹ ایجنٹ پر مجبور سے کے بجائے آس پڑوں کے لوگوں کی مدد لیں۔

★ حفاظت سے پہلے گھر یا قلیت میں کسی قسم کی مرمت یا کسی بھی سہولیات کے اضافے کا کام پہلے ہی مکمل کرالیں۔

اور سو گئی۔ آکھ کھلی تو عمر کر کے میں ٹھیل رہا تھا اس نے ٹھیلنے کی وجہ پوچھی تو عمر نے کہا ”گھر کے کئی سال میں پانی نہیں آ رہا“ میں نے برابر والی آغی سے معلوم کیا تو ان کے یہاں پانی آ رہا ہے“ چھے والوں کے یہاں بھی آ رہا ہے۔ شاید صرف ہمارے یہاں یہ مسئلہ ہو ہے۔“ عمارت کا موڈ آف ہو گیا کیونکہ آج اس نے نئے بخر کے پڑے دھونے کے لئے واشنگ مشین لگائی تھی۔ عمر نے قلیت کے مالک کو کال کی اور مسئلہ بیان کیا۔ مالک مکان نے کہا میں آج مصروف ہوں بہتر ہوگا آپ خود یہ مسئلہ کر لیں جو خرچ ہوگا وہ آپ کرائے سے کٹ کر باقی کرایہ دے دیجئے گا۔ چار دن چار عمر کو پلیر ڈھونڈنے جانا پڑا اور جب وہ پلیر کے ساتھ قلیت پر پہنچا تو عمارت نے بتایا کہ پانی آ گیا ہے۔ عمر نے پلیر کو کچھ پیسے دے کر قاریع کیا۔ عمارت نے ناشتے کا پوچھا تو اس نے منع کر دیا اور کہا ”کیسے پانی آیا۔ عمارت نے بتایا کہ آپ کو گئے کافی ہو گیا تھا مجھے برتن دھونے تھے میں نے اوپر والے قلیت پر جا کر معلوم کیا تو انہوں نے کہا اکثر ایسا ہمارے یہاں بھی ہو جاتا ہے واٹر لائن چاک ہو جاتی ہے۔ شاید اس میں کچھ پکڑا ہوگا۔ آپ مکان کے سب کے نیچے گئے والو کو دوسری طرف گھما کر دو بار اصلی پوزیشن پر لائیں اور گھر کے سارے فل کھول دیں۔ عمارت نے ایسا ہی کیا اور 3 منٹ میں پانی آ گیا۔ عمر نے شکر کا سانس لیا اور عمارت سے ناشتے بنانے کا کہہ کر واش روم چلا گیا۔ کچھ ہی دن گزارے تھے کہ عمارت نے عموں کیا کہ مکان کے سبک میں گئے گرم پانی کی آل سے مشکل پائی رہتا رہتا ہے۔ اسے حیرت ہوئی کہ براڈ

چیز بنی گی ہے پھر ایسا کیوں ہو رہا ہے۔ رات اس نے عمر سے اس کا ذکر کیا تو عمر نے کہا ہاں دوسرے والے واش روم کے ایک فل سے بھی پانی بہتا رہتا ہے اور بیٹری کی کابینٹ اکڑ رہا ہے۔ یہ ایک نئی مصیبت تھی۔ جبکہ ایک واش روم کی لائٹ کا مسئلہ بھی تک مل نہیں ہو سکا تھا۔ دو ماہ ہونے والے تھے اور آئے دن بلڈنگ میں پانی کی قلت کا مسئلہ رہتے لگا تھا۔ اب تو یہ ہونے لگا تھا کہ دو دن پانی نہیں آتا تھا۔ عمارت کو سوال چنانچہ ہوا تھا۔ بلڈنگ مینٹن رکھنے والی کمپنی نے اس مسئلے کا حل ڈھونڈنے کے لئے میٹنگ بلائی جس میں یہ فیصلہ کیا گیا کہ فوری طور پر بورگ کرائی جائے

گی تھی قلیت 4 ہزار روپے تجویز کئے گئے کیونکہ بورگ کے ریٹ بڑھ چکے تھے۔ عمر نے مالک مکان کو اس صورتحال سے آگاہ کیا تو اس نے کہا بورگ کے پیسے آپ خود دیں کیونکہ جب اس نے یہ قلیت کرائے پر دیا تھا تو وہاں ایسا کوئی مسئلہ نہیں تھا اور اگر بیٹھ میں قلیت پر ہونے والے کسی اضافی خرچے کا ذکر نہیں کیا گیا۔ عمر کو خطرہ تو بہت آیا مگر اس نے صبر سے کام لیا اور 4 ہزار روپے دے دیے جبکہ پلیر کو قلیت کے کھاتے میں دینے جانے والے پیسے اب تک اسے نہیں ملے تھے۔ عمارت بھی روز روز کے مسائل سے تنگ آ چکی تھی اس نے عمر سے کہا کہ ایک سال کا ایک مگر بیٹھ سے اس کے بعد ہم یہاں سے شفٹ ہو جائیں گے۔ عمر کا کہنا تھا کہ بہت مشکل سے حفاظت ہوئی ہے کرایہ مناسب اور قلیت براڈ نیولٹ ہے لہذا دوسرے ایک سال کا ایک بیٹھ کرنے لگا۔ دونوں اکثر اس بات پر بحث کرتے رہتے تھے۔ عمارت کی ساس کچھ دن کے لئے یہاں رہنے آئی تھی لیکن قلیت میں رہنے کا ان کا پہلا تجربہ تھا لہذا جلد آگیا کہ اس عمر سے کہا کہ کل آفس سے واپسی کے بعد انہیں مگر چھوڑ آئے۔ اتفاق سے اسی رات وہ واش روم کے براڈ نیولٹ پر پھسل گئیں اور نوٹ اسپتال تک جانے کی آگئی۔ انکسے کے بعد پنا چلا کہ لہے کی بڑی میں معمولی فریکچر ہے لہذا دو ماہ مکمل بیڈ ریٹ کرنا ہوگا جب مسئلہ یہ تھا کہ ساس سر طبعہ رہتے تھے اور ساس کو اس تکلیف میں چھوڑنا ٹھیک نہیں تھا لہذا عمر اپنی والدہ کو قلیت پر لے آئے۔ عمارت کو کوئی اعتراض نہیں تھا کیونکہ وہ ساس سے کافی قریب تھی۔ جس رات انہیں کھرا لے اسی رات کچھ کھٹوں بعد جب عمر کی والدہ کو واش روم جانے کی ضرورت پیش آئی تو عمر اور عمارت کو خیال آیا کہ ان کے دونوں واش روم میں تو WC ہے اور ڈاکٹر نے خاص ہدایت کی ہے کہ عمر کی والدہ کو استعمال کریں۔ رات کے 9 بج رہے تھے اور عمر کے لئے یہ ایک نیا مسئلہ تھا اتنی جلدی کوڈ لگا تاہم کن نہ تھا وہ باز آ رہا اور اسکی چیز لے آئے یا جس کے نیچے لگا تھا۔ عمارت نے ساس والے بیڈ روم کے واش روم کی WC پر وہ جھڑک دی اور ساس کو ہواں لے گئی۔ یہ کافی مشکل کام تھا۔ عمارت اس میں ہلکان ہو گئی۔ عمر کو بھی احساس تھا کہ یہ عمارت کے بس کی بات نہیں ہے اس نے مالک مکان کو گالے دن مالک کے مسئلہ بتایا جس پر مالک مکان نے کہا کہ اگر اتنی ابر چینی ہے تو آپ لوگ کوڈ لگوائیں، لیکن میں اس میں آپ کو کوئی فائدہ نہیں دوں گا کیونکہ میں اس کی ضرورت نہیں۔ عمر کو شدید غصہ آیا لیکن وہاں کی وجہ سے چپ رہا اور آفس سے واپسی پر بیٹری مارکیٹ جا کر مختلف براڈ نیولٹ کے کوڈ کے ریٹ لے آیا اور ایک دوست کی معاونت سے حذروروں کا انتظام کیا اور پرامان اور رات لگ کر حذروروں نے کوڈ لگا دیا اور فرش کے جو ٹائل وغیرہ اکھاڑے تھے ویسے دوبارہ لگائے۔ عمر نے اس کام کے لئے چھٹی کی تھی۔ عمر اور عمارت کو



تحریر: اربیبہ انصاری

ہر بچے کو جینٹلس سمجھا جائے

یہ جانتا چھائی مشکل ہے کہ انسان ایک جیسا کیوں نہیں ہے، کسی کا رنگ گورا ہے، کوئی کالا ہے، کسی کی ناک ستواں کسی کی چھوٹی ہے، کوئی کسی کام میں طاق ہے، استاد ہے تو اسی کام میں دوسرا صفر ہے۔ یہ کارخانہ قدرت کے کام ہیں ان کے راز و حیدر اللہ ہی بخیر جانتا ہے۔ جس طرح پانچوں اگھیاں برابر نہیں ہوتیں اسی طرح انسانوں کے ذہن ان کی انفرادی صلاحیتیں یکساں نہیں ہو سکتیں۔ اس کے پیچھے صحت اللہ بخیر جانتا ہے لیکن یہ آسان سا قانون ہے جسے یوں سمجھا جاسکتا ہے کہ اگر ایک بڑھی اپنے کام میں ماہر ہو اور اس جیسا کام کوئی نہ کر سکتا ہو لیکن اسے پوچھ لے کہ اس جیسے کام کرنے والے کئی اور بڑھی بھی ہیں تو وہ ناصر Insecure ہو جائے گا بلکہ اس کے کام کی ڈیما ڈیما بھی کم ہو جائے گی۔ قدرت کے کام میں دخل اندازی کرنے کو اسی لئے منع کیا گیا ہے انسان اگر سوچ لے کہ وہ سب کچھ کر سکتا ہے تو یہ بھی اس کی فلاحی ہوگی یا خوش فہمی کیونکہ ہر کام کا اختیار صرف ایک ہی ذات کے پاس ہے اور وہی ہمیں یہ توفیق دیتا ہے کہ ہم کچھ کر سکیں اس اصول کو گمراہ سے باعہ لینے میں ہی بھلائی ہے۔

ہر بچہ جینٹلس نہیں ہوتا اس کے اندر پوشیدہ صلاحیتوں کو ایسا ماحول فراہم کیا جاتا ہے جس کے بل پر وہ جینٹلس بنتا ہے۔ جینٹلس پیدا نہیں ہوتے بنائے جاتے ہیں۔ ان کو ایسا بھی ہوتا ہے جب ایک ہی گھر، خاندان سے تعلق رکھنے والے بچوں کی ذہانت کا معیار مختلف ہوتا ہے اس کی وجہ پہلے ڈسکس کی جاسکتی ہے۔ اصل بات تو یہ ہے کہ بچوں کی انفرادیت کو سمجھنے اور جانچنے ہوئے ان کی فٹنی اور ذہنی صلاحیتوں کی جانچ کر کے جینٹلس کرنا۔

بہت سے بچے پڑھائی میں اچھے نہیں ہوتے مگر وہ غیر نصابی سرگرمیوں جیسے فٹ بال، کرکٹ یا اسپورٹس کے علاوہ اداکاری وغیرہ میں شوق و دلچسپی رکھتے ہیں اور اسی میدان میں ان کی وقتی استعداد بڑھ جاتی ہے۔ یہ اسی وجہ سے ہوتا ہے کہ جب کسی بچے کو اس کے ذہن کے مطابق سادہ ماحول مہیا کرنا ہے۔ ہر بچے کو بڑھتی بڑھتی بڑھایا نہیں جاسکتا۔ ذہنی تنگی ٹیوشن Maths میں کمزور بچے کو ماسٹر بنا سکتی ہیں۔ مگر کے ماحول سے بچے کی فٹنی و جسمانی نشوونما کا آغاز ہوتا ہے اور یہ بات دلچسپ، دلچسپ اس کی ذہنی کے اہم ترین فیصلوں تک جاتی ہے۔ بچوں کو ابتداء سے پڑھائی کی جانب متوجہ کر لیں یا مگر کا ماحول ایسا بنائیں کہ اس میں ہر وقت پڑھنے، لکھنے کی باتیں کی جاتی ہوں آپ ٹوٹ کر کریں کہ جس بچے کو نہیں پڑھنا وہ کسی طرح نہیں پڑھ سکے گا۔ یہاں سے وہ بچے سے نہیں ہوتا کہ تربیت میں کی رہ گئی ہے بلکہ انسانی فطرت کے ضمن مطابق وہ بچہ جب تک اپنا پندرہ ماحول نہیں دیکھے گا کچھ نہیں کرے گا۔

علینا ایک پرائیویٹ فرم میں اچھے عمدے پر فائز ہے اس نے اسی بارے میں اپنا تجربہ بیان کیا۔

علینا

میں نے جب ہوش نہ سہا لاتا تو ایسا محسوس ہوا جیسے ہمارے گھر میں صرف پڑھنے، لکھنے کی باتیں کی جاتی ہیں۔ بڑی بہن مجھ سے 7 سال بڑی تھی اور پڑھائی میں بہت تیز تھی، مگر کے بڑے بڑے ہر وقت میرا اس کا فٹنی جاتہ لیتے رہتے، بہن کو سائنسی مضامین بہت پسند تھے وہ ڈاکٹر بننا چاہتی تھی میرے خاندان میں کوئی ڈاکٹر نہیں تھا اس لئے سب اسے بہت encourage کرتے تھے میں بھی چاہتی تھی میری بہن ڈاکٹر بننے لیکن غصہ اس وقت آتا تھا جب اسی ایوارڈ ادا کیے کہ ہمیں بھی ڈاکٹر بننا ہے لہذا خوب پڑھا کر ڈاکٹر ڈاکٹر امتحانات کے دنوں میں میری بہن ہر وقت کتابوں میں سر دے بیٹھی رہتی تھی اور میں رات جاگ کر گزارتی، دن بھر سوئی اسی مجھے اس کی مثالیں دیتیں کہ اس طرح پڑھا کر ڈاکٹر کی کوشش ہوتی کہ میں بھی بائیولوجی، فزکس اور کیمسٹری میں دلچسپی لوں اور مجھے تو Maths پسند تھا۔ مجھے لگتا یہ مضمون میرے لئے طوطہ ہے۔ بڑے بہن نے اعتراف میں A1 گریڈ لیا اور اس کا ایڈیشن شہر کے بہترین میڈیکل کالج میں ہو گیا۔ مجھ سے بہت فورس کیا کہ میڈیکل لوں مگر میں نے حافی نہیں بھری اور پری انجینئرنگ لے کر AI گریڈ حاصل کیا پھر انجینئرنگ یونیورسٹی سے تعلیم مکمل کر کے اسی فیلڈ میں آئی۔ کہنے کی بات یہ کہ ہم دونوں کے نبرز

اور گریڈ ایک جیسے آتے تھے مگر میرے والدین کو لگتا تھا کہ میں پڑھتی نہیں ہوں۔ اب وہ خود کہتے ہیں کہ بچوں کو اپنی مرضی کے مطابق ڈھالنے سے بہتر ہے کہ ان کا رحمان دیکھتے ہوئے راجھائی کی جائے۔ اس طرح بہترین نتائج حاصل ہوتے ہیں۔ وہ خوش ہیں کہ ان کی ایک بیٹی ڈاکٹر تو دوسری انجینئر بن گئی ہے۔

حزہ انصاری

میں بچپن سے پڑھنے سے دل چراتا تھا، پڑھنا مجھے دنیا کا مشکل کام لگتا، امتحانات کے دنوں میں ماہر بہت کوشش کرتی تھی کہ میں کسی طرح پڑھ لوں تاکہ گریڈ اچھا آئے مگر میں خود کو اس طرف راغب نہیں کر پاتا۔ اسی طرح ایک دن پاپا کے دوست آئے ہوئے تھے میں حسب معمول ٹی وی کے آگے لیٹ کر کرکٹ دیکھ رہا تھا، بال میرے ہاتھ میں تھی انہوں نے مجھ سے پوچھا لگتا ہے کہ کرکٹ کا بہت شوق ہے۔ جلد سے یہ بتا دے کہ No Ball کے کہتے ہیں میں نے فوراً کہا جب ہارو ہائٹ لائن سے آگے قدم رکھ کر بال کرانے۔ اسی طرح انہوں نے دو چار سوال مجھ سے کئے جن کے جوابات اپنی دانست میں میں نے درست دیئے۔ وہ پاپا کی طرف مڑے اور کہا ”یار تمہارے بچے میں تو بہت ٹیلنٹ ہے اسے کرکٹ کی طرف لگاؤ“ پاپا نے کہا یہ اس کا شوق ہے مگر پڑھائی اپنی جگہ ہے جوں جوں مجھے شعور آتا گیا میں نے غصوں کیا کہ میں صرف کرکٹ میں ہی کچھ کر سکتا ہوں میرا شوق اس وقت بڑھ گیا کہ میں نے اپنی پاپا کو کسی سے کرکٹ کے حلقوں کتابیں خرید کر پڑھنی شروع کر دیں۔ اور ”ماما پاپا سے چپ چپا کر یہ کتابیں پڑھتا میرے اسکول کا اسپورٹس ڈیپارٹمنٹ بہت اچھا اور مشہور تھا، میں نے اسپورٹس میں حصہ لینا شروع کر دیا جس کی وجہ سے اکثر کلاسز مجھے چھوڑنی پڑیں لیکن اسپورٹس اسٹوڈنٹس کو رعایت دی جاتی تھی اور میں پاس ہو جاتا تھا۔ اس وقت میں انٹر میں ہوں اور اپنے کالج کی کرکٹ ٹیم کا کپتان ہوں Maths اور فزکس میں مجھے دلچسپی ہے، اب میرے بچے ہونے لگے، شیلڈز اور ٹرائیوں کو اپنی پاپا پھر یہ اعزاز میں دوست احباب کو دکھاتے ہیں جبکہ بچپن میں میں اسی شوق کی وجہ سے کئی بار پاپا سے پٹا ہوں۔ میں نے سوچ لیا ہے پڑھائی کے ساتھ ساتھ میں اپنے شوق کو جاری رکھوں گا اور ایک دن جینٹلس کرکٹ ٹیم میں ضرور شامل ہوں گا۔

علینا اور حزہ کی مثالیں ہمارے سامنے ہیں۔ دونوں نے اعتراف کیا کہ وہ پڑھنا چاہتے تھے مگر اپنی پٹن اور شوق کے ساتھ یہ بات ان کے والدین کو بھی سمجھ میں آئی لیکن دیر سے!!! ہر گھر میں ایسا ایک یا دو بچوں کے ساتھ ہو سکتا ہے کیونکہ قدرتی طور پر انسان کی ذہنی صلاحیتیں ایک دوسرے سے مختلف ہیں اگر ایک ہی انسان سارے کاموں میں مہارت حاصل کر لے تو دنیا کا نظام بگڑ جائے گا۔

بچوں کی تعلیم و تربیت میں اس بات کا خیال ہمیشہ رکھیں کہ ان کے شوق اور ترجیح کیا ہے پہلے یہ جان لی جائیں اس طرح تربیت اور علم حاصل کرنے کا عمل آسان ہو جاتا ہے۔ ماہرین ساجیات کے مطابق معاشرے کا نظام دنیا کے وجود میں آنے سے پہلے مربوط کئے گئے ایک نظام کے تحت چل رہا ہے، یہی وجہ ہے کہ اب تک سب کچھ اپنی جگہ قائم ہے اگر ایسا نہ ہوتا تو دنیا میں جتنی کتب کی آ جاتی۔

جینٹلس یا Intelligent صرف وہ نہیں ہوتا جو نصابی (پڑھائی) طور پر پڑھتا ہو۔ ہر وقت کتابوں میں گھسے رہنا، لے لگاتے رہنا، دنیا جہاں سے تاملد ہو کر کلاس میں فرسٹ پوزیشن کے حصول کے لئے کوشاں رہنا یہ ساری تر ایک آزمانے والے کو عام الفاظ میں Intelligent یا ذہین کہتے ہیں جبکہ ایسا نہیں ہے کیونکہ ہر وہ شخص جو کسی ایک کام میں ماہر ہو پڑھنا کہلاتا ہے۔ یہ صفت نہیں ہے جو کسی کے اچھے یا برے ہونے کی دلیل ہو اس کو نہ ہی آرٹ کہا جاسکتا ہے۔ یہ اللہ تعالیٰ کی طرف سے دیا گیا ایک انعام ہے جو ہر شخص کو مختلف اعزاز میں ملتا ہے۔

بچوں کو Genius کیسے بنائیں؟

سے بھی روشنی حاصل کریں۔ سماجی مسائل اور کاموں میں حصہ لینے والے بچوں کو مشکل سائنسز فیلڈ کی طرف جانا چاہئے۔

مخاد پرست

بچپن سے بعض بچوں کی عادت ہوتی ہے کہ وہ صرف اپنے بارے میں سوچتے ہیں ان کے نزدیک اپنا کاندہ دیکھنا اہم ہوتا ہے۔ یہ کوئی خوبی نہیں ہے لیکن ان بچوں کے والدین کو چاہئے کہ وہ ابتداء سے ہی ان کے ساتھ سخت رویہ رکھیں تاکہ وہ اپنے فائدے کے چکر میں دوسروں کو نقصان نہ پہنچائیں۔

ماسٹر ماسٹر

ٹوٹی ہوئی چیزوں کو جوڑنا، گھر کے چھوٹے چھوٹے مرمت کے کام نشتا، اسٹری کا پلگ تبدیل کر دینا، بچن کے لیل کی چوڑی بٹھاننا ایسے کام جو بچہ کرے وہ اس فیلڈ میں جانا چاہتا ہے، دراصل ہر انسان کا مادہ مختلف سمتوں میں چلتا ہے۔ اور اسے جہاں سمجھ آتا ہے وہ زک جاتا ہے بالکل اسی طرح کسی بھی بچے کو زبردستی کسی دوسرے کام کی جانب مائل نہیں کرنا چاہئے۔

عملی

اس سے مراد وہ بچے ہیں جن کو نئے نئے فارمولوں کے بجائے عملی مشق استعمال کرنے کا شوق ہوتا ہے۔ ایسے بچے Maths میں بہت تیز ہو سکتے ہیں۔ ان کے پسندیدہ مضامین میں حساب سرفہرست ہوتا ہے اور وہ کسی بھی طور سے خواب و خیال جیسی چیزوں میں دلچسپی نہیں لیتے۔ یہ بچے سفار کلاری، ٹیکسٹ یا مینٹنی شیعوں میں کامیاب رہتے ہیں۔ شعور جسے بھی حاصل ہو جائے وہ لاشعوری طور پر سمجھ لوجھ سے کام لینے لگتا ہے۔ آئندہ کی ٹیوشن گوئی نہیں یہ حتی نتائج بھی دے سکتا ہے۔ بچوں کو سمجھ کر ان کے مستقبل کے فیصلے کے جائیں تو وہ کامیاب انسان بنتے ہیں اور ان کی یہ کامیابی زندگی کے ہر میدان میں کام آتی ہے۔ بچوں کو جنٹس سمجھیں تاکہ وہ درحقیقت اسی راہ کا سفر اختیار کریں۔ مین ممکن ہے کہ تیر نشتانے پر بیٹھ جائے۔

تخلیقی

کچھ بچے ایسے ہوتے ہیں جو بچپن سے ہی تصویریں بنانے میں دلچسپی لیتے ہیں، کبھی کسی کاغذ پر آزادی ترمیمی کیریئر کھینچتے ہیں تو کبھی کبھار سے فوٹو گرافی کرتے ہیں۔ اسٹیجی شاپ پر انہیں کلر باکس، مینٹلو اور مارکر ڈاڑھی لگتے ہیں۔ ان کی روزمرہ ردین میں رنگوں کا اہمیت حاصل ہوتی ہے۔ اس قسم کے بچوں کو ٹولیس تو پتہ چلتا ہے کہ وہ اچھے پینٹرز، مصور یا آرٹسٹ بن سکتے ہیں۔ فیشن ڈیزائننگ اور ٹیکسٹائل ڈیزائننگ بھی ان کی فیلڈ ہو سکتی ہیں۔ اگر کسی بچے کے رجحانات سے یہ صاف ظاہر ہو کہ وہ ایسا چاہتا ہے تو والدین کو چاہئے کہ اسے پڑھائی کے ساتھ ان کام کی انجام دہی کا موقع بھی فراہم کریں۔

موسیقی

بدلتے زمانے کی ترقی میں بہت کچھ تبدیل ہوا ہے۔ بچوں کے رجحانات کا جائزہ لیا جائے تو یہ صاف ظاہر ہوتا ہے کہ کتابی شکل میں ذہانت کا معیار کم ہوا ہے اور غیر نصابی سرگرمیوں میں توجہ ان کی سرگرمیاں بڑھ چکی ہیں۔ کچھ بچوں کو موسیقی سے لگاؤ ہوتا ہے، کون سا گانا کس نے گایا، کس بینڈ کی نئی ڈیو ایلم آگئی یہ سب ان کی زبان پر ہوتا ہے۔ ان بچوں کے والدین بچوں کے اس شوق سے گہمراہے ہیں اور پڑھائی کے معاملے میں سختی برتتے ہیں، جبکہ بچوں کو اس معاملے میں اختیار حاصل نہیں ہوتا، موسیقی انہیں پرکشش لگتی ہے اور وہ اس سے متاثر ہوئے بنا نہیں رہ پاتے۔ والدین کو چاہئے کہ اگر بچہ موسیقی میں دلچسپی رکھتا ہے تو اسے کوئی ایسا Musical Instrument لاکر دیں، جس کے ذریعے وہ اپنے شوق کی تسکین کر سکے لیکن ساتھ ہی اسے سمجھادیں کہ پڑھائی متاثر نہیں ہونی چاہئے۔

سماجی

اس کا مطلب یہ ہرگز نہیں ہے کہ سماجی کاموں میں حصہ لینے والے بچے سیاسی لیڈر یا سماجی رہنما بن سکتے ہیں۔ اگر بچے کو ایسے کاموں سے خوشی ملتی ہے تو اعتراض حق نہیں بنتا۔ دوسروں کی مدد کرنا، دوستوں کے مسائل حل کرنا، مٹھے والوں کے کام کرنا، پالتو جانوروں کا خیال رکھنا، مشہور سماجی شخصیات کی بائیو گرافی پڑھنا جیسے کام وہ بچے زیادہ کرتے ہیں جو دیگر لوگوں میں نمایاں مقام چاہتے ہیں۔ یہ ان کی اضافی صلاحیت ہوتی ہے جس کے اظہار کے لئے وہ بہت طرز زندگی اپناتے ہیں۔ ایسے بچوں کے لئے مناسب ہے کہ والدین انہیں وہ ماحول فراہم کریں جہاں پڑھنے، لکھنے کے ساتھ وہ سماجی مسائل



ہر بچہ جینٹس نہیں ہوتا
اس کے اندر پوشیدہ
صلاحیتوں کو ایسا ماحول
فراہم کیا جاتا ہے جس
کے بل پر وہ جینٹس بنتا
ہے۔ جینٹس پیدا نہیں
ہوتے بنائے جاتے ہیں

ٹی وی بچوں کو موٹا کرتا ہے؟

تحریر: صباح

بعض ممالک میں ٹی وی کو ڈیجیٹل بے بی سٹر (Digital babysitter) کا خطاب دیا گیا ہے، کیونکہ گھر کا بچہ اس سے مستفید ہوتا ہے۔ مگر ٹیلی ویژن کے آگے زیادہ دیر بیٹھنے سے جو ذہنی اثرات مرتب ہو رہے ہیں اس سے بہت سی مائیں بے خبر ہیں۔ ایک تحقیق کے مطابق زیادہ دیر تک ٹی وی دیکھنے سے بچوں میں موٹاپے کا رجحان بڑھ رہا ہے اور صرف یہ بلکہ ضرورت سے زیادہ وزن بڑھنے سے بچے کم عمری میں ہی بے خطر ناک بیماریوں کا شکار ہو رہے ہیں۔ وہ بچے جو دس سال کی عمر میں فرہم ہوتے ہیں عموماً ان کی عمر میں بھی ان کا جسم فرہمی ناک ہی رہتا ہے اور وہ مستعد بیماریوں کا شکار ہوتے رہتے ہیں۔

اب تو صورتحال یہ ہو چکی ہے کہ بڑے بچوں کے بچے بھی جب کما کما نہیں کھاتے تو مائیں انہیں ٹی وی لگا کر بیٹھا دیتی ہیں اور ان کے منہ میں نوالے ڈالتی جاتی ہیں۔ تاہم بچے بھی اس خوبی سے ٹی وی دیکھتا رہتا ہے کہ اگر اچانک ٹی وی بند کر دیا جائے تو رونے لگتا ہے، کیونکہ چار سال کی عمر تک بچے کی شخصیت مکمل ہو جاتی ہے اس لئے ماؤں کی یہ فطری بچوں کی عادت بن جاتی ہے کہ ٹی وی کے بغیر کھانا کھائی نہیں سکتے اور اکثر ٹی وی دیکھتے دیکھتے بچے ضرورت سے زیادہ کھانا کھا لیتے ہیں اور نتیجتاً ان کا وزن بڑھنے لگتا ہے۔ چند سال قبل بچوں میں ناپ ٹوڈیا ٹیس کی شرح بہت کم تھی مگر اب یہ شرح بہت تیزی سے بڑھ رہی ہے اور اس کی بنیادی وجہ بچوں کا وزن تیزی سے بڑھنا ہے۔ دل کی تکالیف میں اضافے کی شرح بھی بڑھتی جا رہی ہے اور اس کی وجہ بھی اگر موٹاپے کو کہا جائے تو غلط نہ ہوگا۔ موٹے لوگوں کے بچوں میں بھی جینیاتی طور پر موٹاپے کا رجحان ہوتا ہے اور نتیجتاً شوگر، دل اور بہت سی دوسری بیماریوں کا خطرہ بھی فرہم لوگوں کے بچوں میں جینیاتی طور پر زیادہ ہوتا ہے۔

ٹی وی کی وجہ سے بچوں کی فزیکل ایکٹیوٹی محدود ہو کر رہ گئی ہے جس سے ان کی ذہنی اور جسمانی صلاحیتوں کی نشوونما متاثر ہو رہی ہے۔ بچے ہال، کمرٹ، ہاکی، اسکواش، ٹینس اور والی بال جیسی جسمانی صحت مند سرگرمیوں کے بجائے تمام وقت ٹی وی کے آگے بیٹھنے کو ترجیح دینے لگے ہیں۔ ایک کے بعد ایک پروگرام اور ایک کے بعد ایک ٹیلی ویژن بچوں کو ٹی وی اسکرین سے نظریں ہٹانے نہیں دیتا۔ ٹی وی دیکھ کر بچوں کے اعصاب بری طرح تھک جاتے ہیں اور وہ طر حال ہو جاتے ہیں انہیں اٹھ کر چلنا پھرنا بھی دو بھر لگتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق بروقت بیٹھے رہنے سے جسمانی اعضاء کمزور ہو جاتے ہیں اور یہ سستی اور ناکامی جان لیوا بھی ہوتی ہے۔

ٹی وی کا ایک اور نقصان یہ ہے کہ مسلسل اور لگاتار ٹی وی دیکھنے سے نظر اور بینائی پر بہت برا اثر پڑتا ہے۔ تیز یا مدہم

روشنی اور ٹی وی کی مختلف بدلتی روشنیوں سے نظر پر بہت مضر اثرات مرتب ہو رہے ہیں۔ بچوں میں نظر کی کمزوری اور بیک کی بڑھتی ہوئی شرح کا مددگار بھی اگر ٹی وی کو شمار کیا جائے تو غلط نہیں۔ اس کے علاوہ کمزور سے ٹی وی دیکھنے والا بچے عملی زندگی میں جو دورا رہے عملی کا شکار رہتے ہیں وہ زندگی کے خوشحالت اور اس کے عملی تقاضوں سے مستموز لیتے ہیں اور ٹیلی ویژن کی خیالی اور تصوراتی دنیا میں کھوئے رہتے ہیں۔ بہت سے بچے کارٹون کرداروں کی کھالی کرتے ہیں اور جیسا کہ سپر ہیرو دورا رہے بنا، طاقت کے مالک کردار دکھائے جاتے ہیں بچے بھی خود کو سپاہیڈر، رینڈن ٹین ٹین پوپائے اور جونی براہنہ سمجھنے لگتے ہیں۔ کبھی کبھی یہ صورتحال بچوں کے لئے کسی بڑے نقصان کا باعث بھی بن جاتی ہے جب کوئی بچہ سر میں کی طرح اڑنے اور سپاہیڈر میں کی طرح لمبی چھلانگ لگانے کی کوشش میں کسی حادثے کا شکار ہو جاتا ہے اس کے علاوہ ٹی وی کے مختلف ڈراموں اور فلموں اور کارٹونز میں بھی کچھ ایسے مناظر پیش کئے جاتے ہیں جس سے بچوں میں مار و دھرا، تعزیری کارروائیاں اور جرائم کا رجحان پران چڑھتا ہے اس جسم کے منطقی اور اخلاقی قدروں کے منافی پروگرام دکھانے اثرات کے حامل ہوتے ہیں۔

گھنٹوں ٹی وی کے آگے بیٹھنے سے بچوں کا رجحان تعلیم سے بھی ہٹ جاتا ہے۔ جو قیمتی وقت بچوں کا بڑھائی پر صرف ہونا چاہئے اسے وہ ٹی وی کے سامنے بیٹھے بیٹھے گزار دیتے ہیں۔ کبھی وجہ ہے کہ آج کل بچوں کی اکثریت پڑھائی میں کمزور ہے۔ رات کو دیر تک ٹی وی دیکھنے کی وجہ سے بچے گھنٹوں میں سو گئے ہیں۔ کیونکہ زیادہ دیر ٹی وی دیکھنے سے ذہن کی تیز پوری ہوتی ہے اور نا عصاب عمل طور پر پرسکون ہو جاتے ہیں۔

ٹی وی ذہنی بڑا تخریب کار مادہ ایجاد ہے۔ یہ اسکا استعمال ہے جو اسے نقصان دہ بنا رہا ہے۔ ٹی وی تفریح کا ایک موثر اور ستاؤ رین ہے اس مشین اور مادی دور میں انسان بے شمار مسائل اور پریشانیوں میں الجھ کر رہ گیا ہے۔ گھگھے مانے افراد کو شام کو ٹی وی کے جلنے پھلنے پروگرام پر سکون کرتے ہیں۔ ٹی وی کے قصانامات سے بچنے کے لئے آگاہی کی ضرورت ہے خصوصاً اس ضمن میں ماؤں کا کردار بے حد اہم ہے، کیونکہ بچوں میں ٹی وی دیکھنے اور ضرورت سے زیادہ ٹی وی دیکھنے کی عادت عموماً ماؤں کی مرہون بنت ہوتی ہے۔ اس لئے ماؤں کو چاہئے کہ بچوں کو مصروف رکھنے کے لئے ٹی وی کے بجائے کوئی اور تفریح فراہم کریں۔ بچے کو تفریح کے لئے جسمانی سرگرمیوں کا مادی بنا سکیں۔ بچے کو ورزش کا مادی بنا سکیں۔ اسے بتائیں کہ بیچہ کو تفریح کرنے اور کھیل کو تفریح کرنے میں کیا فرق ہے۔ ایک میں بیماری ہے تو ایک میں صحت۔ ماؤں کے لئے ضروری ہے کہ وہ بچوں کو چھائیں کہ موٹی کر اور تو نہ صحت مند کی نہیں بیماری کی نشانی ہے اور انہیں ایسی غذائیں کھانی چاہئیں جو صحت بخش ہوں اور انہیں دہلا پھلا اور چست رکھیں۔ اسکول میں انتظامیہ اور اساتذہ کو بھی چاہئے کہ بچے کو صحت بخش غذا اور مناسب وزن کی اقدادت سے آگاہ کریں۔ اسکول میں بچوں کو جسمانی سرگرمیاں ضرور کروانی چاہئیں اور انہیں یہ ہدایات بھی دی جانی چاہئیں کہ گھر جا کر بھی پریکٹس کرنی ہے۔ تاکہ بچے گھر آ کر بھی ٹی وی دیکھنے کے بجائے ورزش اور کھیل کو دھسی سرگرمیاں اپنائیں۔



والدین اور بچے

تربیت ←



بچوں کے تربیتی اصول بس 10 ہیں

ترجمہ: صائمہ قیصر

والدین بنا فر اور خوشی کا باعث ہے۔ بچہ اپنی جب پہلی بار والدین کی گود میں آتا ہے تو آنکھوں میں جو آنسو آتے ہیں وہ خوشی کے ہیں لیکن ہر مرحلہ آنکھوں میں آنسو خوشی کے نہیں ہوتے اس میں وقت کے ساتھ ساتھ تبدیلی بھی آتی رہتی ہے جوں بچہ بڑا ہوتا ہے اس کی حرکتیں اور شرارتیں کبھی مضبوط دلاتی ہیں تو کبھی مایوس کردیتی ہیں۔ ماں کی گود پیچے کی پہلی تربیت گاہ ہوتی ہے اور جو کچھ ماں اس کو سکھاتی ہے۔ بچے آگے چل کر اسی چیزوں پر عمل پیرا ہوتا ہے۔

والدین کی محبت اور توجہ بچے کو کئی قسم کے مسائل سے محفوظ رکھتی ہے۔ وہ والدین کو ایسی طاقت سمجھتا ہے جس کے ذریعے وہ ہر قسم کے چیلنج سے نمٹ سکتا ہے لیکن اگر بچے کو والدین کی توجہ اور محبت نہ ملے تو وہ مختلف نفسیاتی مسائل کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس کی کئی اثرات اس کی جسمانی صحت پر بھی مرتب ہوتے ہیں۔ یہ بچے بڑے ہو کر معاشرتی باڈ کا سبب بنتے ہیں۔ ان کے اندر بے جا حسد کے جذبات ہر اداں چڑھنے لگتے ہیں۔ وہ فحشی طرز زندگی کی طرف راغب ہو جاتے ہیں۔ بچوں کی اچھی تربیت کے لئے والدین اور بچوں کے درمیان مضبوط تعلق کا ہونا بہت ضروری ہے۔ بچہ دنیا میں آنے کے بعد آگے کھڑا ہونا تو ماں باپ ایک مہربان سائے کی طرح اس کے پاس موجود ہوتے ہیں لیکن اگر والدین اور بچوں کے درمیان کوئی تعلق حاصل ہوتا ہے تو بچے کی شخصیت اس سے بری طرح متاثر ہوتی ہے۔ والدین کی مناسب توجہ سے بچوں کی تربیت مثبت خطوط پر ہو سکتی ہے۔

بچے فطری طور پر ایک سادہ فحشی کی مانند ہوتے ہیں ان کے اگلے ہاتھ بارے ہونے کا انھیں ان کی اچھی یا بری تربیت پر ہوتا ہے۔ اگر ان کی رہنمائی صحیح خطوط پر کی جائے تو وہ اچھی عادت کے مالک بنیں گے۔ چونکہ بچے کی تربیت گھر سے شروع ہوتی ہے اس لئے وہ تجربات اور مشاہدات جو بچپن میں اس کے ذہن میں نقش ہوتے ہیں اس قدر زندگی میں ان کے کردار پر اثر انداز ہوتے ہیں بچے کا ذہن کورے کا فنکار کی مانند ہوتا ہے جس پر آپ اپنے عقلم سے جو تحریر کریں گے وہی اس کے ذہن پر ثبت ہو جائے گا۔

ایک ماہر نفسیات کا کہنا ہے کہ عموماً والدین یہ سمجھتے ہیں کہ وہ جو کچھ کر رہے ہیں درست کر رہے ہیں اور ان کا رویہ غلط ہونی نہیں سکتا لیکن جب ان کے بچے غلط کام کرنا شروع کرتے ہیں تو والدین کو بڑا افسوس ہوتا ہے اور وہ فوراً بچے کو ڈانٹتے ہیں کہتے ہیں ”پتہ نہیں کہاں سے غلط حرکتیں کیے کرتے ہو“ جبکہ بچے یہ غلط حرکتیں نہیں اور سے نہیں گھر سے ہی سیکھتا ہے۔ مثال کے طور پر والدین اکثر بچوں کو ڈانٹتے ہوئے الفاظ کے استعمال کو توجہ نہیں دیتے اور غصے میں جو کچھ منہ میں آتا ہے بولنے چلے جاتے ہیں مثلاً ”پاگل“ ”گدھا“ ”تھوس“ اور بد میں جب یہ الفاظ بچہ استعمال کرتے لگتا ہے تو والدین یہ فکروں کتاں ہوتے ہیں کہ ان کا بچہ کتنا ہی مزہ ہوتا چلا جا رہا ہے۔

بچوں کی اچھی تربیت جہاں ان کے کامیاب مستقبل کی ضمانت ہوتی ہے وہیں یہ معاشرے اور ملک و قوم کی ترقی میں بھی اہم کردار ادا کرتی ہے۔ بچوں کی تربیت میں والدین کا کردار اہم ترین ہے بچہ کم عمری میں ہی اپنے ارد گرد جو کچھ دیکھتا ہے اس سے سیکھنے کی کوشش کرتا ہے اس لئے والدین کو اپنے طرز عمل میں متاثر ہونا چاہئے۔ بچوں کو ٹھوس بولنے سے منع کرنا ہو تو لکھنوتوں کے ساتھ ساتھ خود بھی اس سے پرہیز کرنا چاہئے آپ دیکھیں گے کہ بچے بچ بولنے کے عادی ہو جائیں گے۔

Heriot داٹ یونیورسٹی دہلی کیس میں نفسیات کے سربراہ ڈاکٹر اینی کروکس، کے مطابق بچوں کی پرورش میں والدین اکثر خود پر دباؤ محسوس کرتے ہیں اور کبھی یہ بچوں کے ذہن سے باہر ہو جاتا ہے کیونکہ وہ محسوس کرتے ہیں کہ وہ بچوں کی تربیت میں قیادت کے فرائض صحیح طور پر انجام نہیں دے پارہے ہیں اور خود کو مستحکم کرنے کے پیکر میں اکثر وہ نقصان سے بھی دوچار ہوتے ہیں۔ بچوں کے ساتھ بات چیت اور ان کے ساتھ درست اچھا اور برادر دوں قسم کے برتاؤ ان کی تربیت میں اہم کردار ادا کرتے ہیں اور یہی وہ جگہ ہے جہاں والدین کی مثبت سوچ اور مثبت نفسیات سے ان کی مدد ہو سکتی ہے۔ مثبت نفسیات دراصل خود میں شعور بیدار کرنے اور والدین کے ذریعے بچوں میں صلاحیت اجاگر کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ حقیقت تو یہ ہے کہ بچوں کی شرارتوں اور ان کی تربیت کے دوران ان کی ناموافق حرکتوں سے پریشان ہونے کے بجائے ان کی تربیت کو ایک چیلنج سمجھتے ہوئے اس پر قابو پانا ہی خود میں مضبوطی پیدا کرنے کے مترادف ہے۔ ڈاکٹر

کروکس کے مطابق آپ کو تمام عمر کے گروپوں کے بچوں کے لئے مثبت نفسیات کے اصولوں کو لاگو کرنا ہوگا۔ بچوں کی تربیت کے لئے صحیح اصول وضع کیے جانا ضروری ہیں۔ والدین بنیادی طور پر بچے کے بیمار ہونے کی صورت میں اس کے علاج معالجے اور دیگر کالیف کا بھر پور خیال رکھتے ہیں جو کہ ان کی ذمہ داری بھی ہے اور بچے بھی والدین کا اسی طرح

احترام کرتے ہیں جو ان کا فرض ہے۔ اس طرح کے باہمی رشتے سے یقینی طور پر والدین اور بچے کے درمیان خود اعتمادی اور دانشورانہ شعور بیدار ہونے میں مدد ملتی ہے اور یہ مثبت ترقی کی جانب ایک قدم ہے۔ بہت سے معاملات میں والدین کا فرض ہے کہ وہ بچوں کی پرہیزگاری کو سمجھیں۔ ان کو چاہئے کہ وہ اپنے تجربات کی بنیاد پر ہنجر کے اپنے بچوں کے مسائل کو دور کریں اور ان کا نقطہ نظر سمجھیں اور اپنا نقطہ نظر سمجھانے کی کوشش کریں، کیونکہ اس سے آپ کو اپنے بچوں کے اصل رویہ اور ان کی تربیت کے حوالے سے معلومات حاصل کرنے میں آسانی ہوگی۔

بچوں کو بھی پہلی بجز کا سامنا ہوتا ہے اور ان کو اپنی بڑھتی عمر کے ساتھ مختلف مشاہدات سے خود آگاہ ہونا پڑتا ہے جو ان کی تربیت میں اہم کردار ادا کرتے ہیں ان کی ایسے مسائل ہیں جو بچے خود حل کر سکتے ہیں لہذا والدین کو ایسے مسائل بچوں کو خود ہی کھینے دینا چاہئے۔ ہاں یہ آپ کی ذمہ داری ہے کہ آپ اس حوالے سے معلومات بچوں سے شیئر کریں خاندان کے اندر اور خاندان سے باہر بچے اس حوالے سے کیا محسوس کرتے ہیں۔ ان کی حدود کا تعین یہ سب آپ کی ذمہ داری ہے اور بچوں کو تربیتی بنیادوں پر ان باتوں سے آگاہ ضروری ہے۔

ڈاکٹر کروس مثال پیش کرتے ہوئے کہتے ہیں کہ لڑکوں کو اپنی ضروریات پوری کرنے کے لئے خود چرچ کرنے اور پیسے کمانے کی اجازت دی جائے۔ جیسے آپ بازار جائیں تو کوشش کریں کہ بچوں کو کھیں کہ وہ اپنے لئے خود کپڑے پسند کریں خود بارنگ کر لیں اور دراصل اس سے بچوں کا حوصلہ کھلے گا، جبکہ آپ کو کئی بھی چیز خریدیں اس حوالے سے بچوں سے رائے ضرور لیں ان کی پسندنا پسند جانے کی کوشش ضرور کریں۔ بچوں کی تربیت ان کے اخلاق میں بہتری اور حوصلہ کھولنے کے لئے ان کی رائے پسندنا پسند کا خیال ضرور رکھیں۔

★ بچے کی خود اعتمادی اور ابرو اس کا خاص خیال رکھا جائے کیونکہ یہ بچے کی بنیادی ضروریات ہیں ان سے غفلت بچے کی جسمانی و ذہنی صحت متاثر کرتی ہے۔

★ بچوں کی عادت پختہ کرنے کے لئے ان کی گھرائی کریں غفلت نہ برتیں مثلاً اگر آپ بچے کو کھانے کی میز پر آنے سے پہلے ہاتھ دھونے کی عادت سکھانا چاہتی ہیں یا صبح اٹھ کر اس کے دانت صاف کروانا چاہتی ہیں تو باقاعدگی سے اس کی گھرائی کریں تاکہ اس کی عادت پختہ ہو جائے اگر آپ باقاعدگی سے کام نہیں لیں گے تو وہ آپ کی ہدایت پر عمل نہیں کریگا۔

★ بچوں کے ساتھ محبت اور شفقت سے پیش آئیں، بعض اوقات بچے اپنی حرکتوں سے تنگ کرتے ہیں مثلاً چیزوں کی توڑ پھوڑ کرنا، شرمناک ایک ہی سوال بار بار پوچھنا وغیرہ وغیرہ ایسے حالات میں اکثر دیکھا جاتا ہے کہ ماں یا باپ بچوں کو غصے سے ڈانٹ دیتی ہیں اور بعض دفعہ مارنے سے بھی گریز نہیں کرتیں۔ ایسا کرنے سے بچے بھی غصہ سے بولنے کی عادت سیکھ لیتے ہیں۔ اس لئے یہ بہت ضروری ہے کہ ہر قسم کے حالات میں کوشش کی جائے کہ بچے کے ساتھ نرمی اور محبت سے پیش آ یا جائے۔

★ بچوں کو معمولی غلطیوں پر سزا دینی جائے کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ بچوں کو کسی چیز کا لالچ دے کر کام کروانا چاہئے اور کام نہ کرنے پر سزا دینی چاہئے، لیکن یہ درست نہیں ہے کہ اکثر ماؤں کو یا بڑی بہن کو اکثر کہتے سنا جاتا ہے کہ گلاں کام کر کے تو تانی دوں گی یا پانچ روپے دس روپے دوں گی۔ اس قسم کا رویہ بہت نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے کیونکہ یہ تو ہر وقت

کے مناسب رویے پر آپ کا اظہار برہمی بھی ضروری ہے جس سے بچوں کو اپنا رویہ درست کرنے میں مدد ملتی ہے۔ بچے کو باور کرائیں کہ آج کا طریقہ کار غلط ہے اس نے جو بات کہنے کے لئے طریقہ استعمال کیا وہ درست نہیں تھا وہ اس کو سزا سے بھی ناسزا تھا۔ اس سلسلے سے بچے کو اپنا رویہ تبدیل کرنے میں مدد ملے گی۔ خراب رویے کے جواب میں اگر آپ بھی بچے سے خراب رویہ پانائیں گے تو وہ اس کی ترقی خیر میں مددگار ثابت ہوگا۔ بچے کو سمجھائیں کہ وہ اچھا ہے لیکن جو وہ سوچ اور کہہ رہا ہے وہ غلط ہے اس کو مثبت سوچ کی جانب راغب کرنا آپ کی ذمہ داری ہے اور اس کے کسی بھی رے پھیلنے کو اچھا آپ ہی کر سکتے ہیں۔

6) صلاحیت پر توجہ مرکوز

اکثر والدین اپنے بچوں کی مثبت نفسیات سے آگاہ نہیں ہو پاتے اور وہ ان کی فنی باتوں کو بھی درست تسلیم کر لیتے ہیں جس سے ان کے رویہ میں روز بروز بگاڑ پیدا ہوتا رہتا ہے اور بچی اپنی توانائی غلط طور پر صرف کرنے لگتا ہے جو ایک غیر حقیقی عمل ہے۔ اگر آپ اپنے بچے کے مشغول کی بہتر توجہ دیتے ہیں تو اس کو وہ طاقت فراہم کریں جو مثبت سرگرمیوں میں استعمال ہو سکے۔ اس کی اچھی کارکردگی پر تعریف کریں اور کسی کام کے بگاڑ جانے پر ناراضگی کا اظہار کرنے کے بجائے اس کو کس طرح سے درست کیا جاسکتا ہے اس طریقہ کار کی وضاحت کریں۔ تاکہ وہ اگلی بار جو غلطی اہل کی نہ دہرا سکے۔ آپ کے اس طریقہ عمل سے بچے کی کارکردگی درست ہوگی اور وہ مثبت اقدام کی جانب قدم بڑھانے میں کامیاب ہو سکے گا اور اس سے بچے میں خود اعتمادی کا عنصر زیادہ طور پر کارآمد ہوگا۔

7) سرگرمی کی حوصلہ افزائی

بچے کی صحت سب سے اہم ہے اس کو ورزش کی عادت ڈالیں۔ اس سے وہ ایک بہتر رول ماڈل کے طور پر ابھر سکتا ہے۔ بچے کے وقتی رحمان کا جائزہ لیں کہ وہ صحت کے حوالے سے کیا سوچ رکھتا ہے۔ اس کی جسمانی ورزش کے لئے اس کا جوش بڑھانے میں سرگرم رہیں اس کی مثبت سوچ کی حوصلہ افزائی کریں۔ اس کو ترغیب دیں کہ ایک طاقتور انسان کیا کیا کام آسانی سے کر سکتا ہے اور اگر وہ ورزش کرے گا تو ایک طاقتور انسان کے روپ میں سامنے آسکے گا اور اس کے لئے کوئی بھی کام مشکل نہیں رہے گا۔ اپنے بچوں کو ان خوش قسمت لوگوں کے حوالے سے آگاہ کریں جنہوں نے اپنی طاقت اور سمجھداری سے دنیا میں مقام بنایا۔ انہیں ترغیب دیں کہ وہ اپنی جسمانی ورزش پر توجہ دیں تاکہ وہ بھی کامیاب انسانوں میں اپنا شمار کر سکیں۔ ان کو باور کرائیں کہ وہ اگر ایک مراعات یافتہ بچے کی زندگی جیتتا چاہتے ہیں تو اپنی مثبت سرگرمیوں میں اضافہ کریں تاکہ وہ کل کو قیادت کی ذمہ داری سنبھال سکیں۔

8) خوشیاں بانٹنا سیکھیں

بچے بہت مصمم ہوتے ہیں ایک بچے کے پاس کھلونے ہیں دوسرے کے پاس نہیں تو وہ ہاؤس ہو جاتا ہے 'کوشش کریں کہ بچے میں مل کر کھانے اور مل کر کھیلنے کی عادت کوا جا کر کریں۔ بچوں کو اپنے کھلونے 'بیزے' کی ضرورت مند کو دینے کی بھی حوصلہ افزائی کریں ان کو آگاہ کر کریں کہ اس کام سے اللہ کا شکر خواہ ہوتا ہے اور ان کو اس کا نکتہ ابھراؤ دیا جاتا ہے۔

9) آپ بچوں کو کھینچنے کی کوشش کریں

بڑی عمر کے بچے اکثر اپنے والدین کی بات کو کھینچنے کے بجائے اپنی من مانی کرنے کی کوشش کرتے ہیں اس حوالے سے ننھیال میں بگاڑ پیدا کر سکتے ہیں لہذا کوشش کریں کہ ان کے مسترد کئے گئے کسی بھی نقطے پر آپ ان کو قائل کرنے کے لئے کھل اور ایسا طریقہ استعمال کریں جو ان کے لئے بھی قابل قبول ہو اور ننھیال کا موجب بھی نہ بنے۔ ان کے جذبات اور خیالات پر ان سے بات چیت کریں ان کا نقطہ نظر جاننے کی کوشش کریں کہ وہ دنیا کی صورت حال کو کس طرح دیکھتے ہیں وہ کس پر زیادہ برسرِ فکر کرتے ہیں۔ ان کے جنون کو پاگل پن سے تعبیر کرنے کے بجائے ان کو بھروسے سے سمجھانے کی کوشش کریں۔ یقین جانیں آپ کی ان کاوشوں سے ان کو حقیقی معنوں میں سکون حاصل ہوگا اور ان کے کھینچنے کے تجربے میں مدد ملے گی۔

10) بچے کی ترقی میں رول ماڈل کا کردار ادا کریں

بعض اوقات بچے اس قدر چڑھے ہو جاتے ہیں کہ وہ ہر کام کو بگاڑنے کی کوشش کرتے ہیں اور اس صورت میں ان میں 'مابوی' خصلت اور ننھیال اقدامات کی جانب قدم بڑھانے کی آرزو پیدا ہو جاتی ہے تاہم اس موقع پر آپ ان پر ہنر ہونے چلانے یا ان کو مزادینے کے بجائے ان کے حقیقی خیالات کو مثبت خیالات میں بدلنے کے لئے اپنا نرم طریقہ کار اپنائیں۔ ان کے جذباتی ردعمل کو سمجھیں اور اپنے غصے پر کنٹرول رکھتے ہوئے ان کے جذبات کو قابو میں لانے کے لئے اقدامات کریں۔ اگر وہ کسی چیز کے مخالف ہیں تو وہی طور پر آپ بھی اس کے مخالف ہو جائیں لیکن بعد میں ان کے مزاج اور غصے کو کم کرتے ہوئے ان کو باور کرائیں کہ وہ جس چیز کے مخالف ہیں اس میں یہ مثبت چیزیں بھی موجود ہیں جس سے آپ مستفید ہو سکتے ہیں۔ مشکل حالات کو سنبھالنا آپ کی ذمہ داری ہے کیونکہ آپ بچے کے لئے ایک رول ماڈل کے طور پر کام کرتے ہیں۔

بچے کو کوئی چیز دی جاسکتی ہے اور وہی بات بات پر سزا۔ اس لئے ضروری ہے کہ دونوں باتوں میں توازن پیدا کیا جائے 'اگر اچھا کام کرے تو اس کو انعام دینا بھی لازمی ہوتا ہے اور اگر بہت برا کام کرے تو سزا دینا بھی مناسب ہے۔

بچوں کے سامنے مثالی کردار پیش کریں۔ بچے کو سچے اچھے عادت اختیار کریں تو یہ لازمی ہے کہ آپ بھی ان کے سامنے اچھا کردار پیش کریں۔ مثلاً اگر آپ بچوں کے سامنے بدزبانی اور لڑائی جھگڑے سے کام لیں گے تو بچے ان تمام باتوں کی نقل کریں گے۔ اگر آپ ان کے ساتھ نرمی، محبت اور غلطوں سے خوش آئیں گے تو بچے بھی آپ کی پیروی کریں گے۔

والدین کے لئے یہ ضروری ہے کہ بچوں کی پرورش میں ان کے جذبات کی تسکین کا خیال رکھیں اور ایسا ماحول پیدا کریں جس میں بچے کو انفرادی طور پر تحفظ، حرمت اور اپنائیت کا احساس ہو۔

1) فیصلہ سازی میں بچوں کو شامل کریں

کسی بھی قسم کی فیصلہ سازی میں بچوں کی شمولیت یقینی طور پر ان کو حوصلہ کھولنے کے لئے بہترین ہوگی۔ بچوں کو اپنے خاندان اور دیگر امور کے حوالے سے آگاہی دیتے رہیں۔ گھر کے کچھ چھوٹے بڑے مسائل بچوں کی عمر کے لحاظ سے شیئر کریں۔ جبکہ بچوں کو اس بات کے فیصلے کا حق دیں کہ وہ فیصلہ کر سکیں کہ ان کے کمرے میں کھڑکیا ہوگا ان کے بیڑی چادر کبھی ہوگی کارپٹ ان کے کمرے میں کس کھڑکی لگائے گا اور کچھ کوئی پالتو جانور رکھتے ہیں تو یہ حق بھی ان کو حاصل ہونا چاہئے کہ وہ اس پالتو جانور کے حوالے سے تمام تر فیصلے خود کر سکیں۔ جب کہ باغ میں پھولوں اور پھولوں کے حوالے سے بھی بچوں کو فیصلہ سازی کا حق دیں تاکہ ان کی وقتی ترقی میں اضافہ ہو سکے۔

2) تحفظ اور خود اعتمادی کے درمیان ایک توازن تلاش کریں

بچوں کو ان کے اپنے انتخاب کے لئے خود کارکردگی کی تعمیر اور ان کی حدود کی جانچ کی اجازت دی جائے۔ تاہم ان پر نظر رکھنے کی ذمہ داری آپ کی ہے۔ لہذا جو ان بچوں کی دلچسپی دیکھیں کہ کس چیز میں زیادہ ہے ان کو کسی جانب راغب کرنے کے لئے ان کی حوصلہ افزائی کریں۔ ان کی آگے بڑھنے کے سلسلے میں مدد کریں ان کو یقین دلائیں کہ وہ اپنی ذمہ داریوں کی جانب قدم بڑھائیں ان کے پیچھے ہم موجود ہیں تاہم اس بات کا خیال رکھیں کہ وہ اپنی حدود میں رہتے ہوئے تمام تر کارکردگی دکھائیں تاکہ ان کی اس ترقی کا صحیح استعمال کمال طریقے اور ذمہ داری سے پورا کیا جاسکے۔ بڑے بچوں کی وقتی نفسیات کو کھینچنے کی کوشش کریں اور ان کو خود پر قابو رکھنے اور خود اعتمادی کے بنیادی عناصر سے آگاہ کریں آپ والدین ہیں اور یہ آپ کی ذمہ داری ہے۔

3) ان کی مثبت سوچ کی حوصلہ افزائی کریں

بچوں کو آرزو دیں لیکن چیک ایڈجسٹس رکھنا آپ کی ذمہ داری ہے ان کے کسی بھی کارنامے پر تعریف کریں لیکن دیکھیں اس میں کوئی فنی پہلو تو موجود نہیں۔ بچوں کی مثبت سوچ کی حوصلہ افزائی کریں ان کے اسکول ہوم ورک اور دیگر ایجنٹوں کا جائزہ لیں اور ان پر عمل کرایا معاری سے اپنی رائے ضرور دیں اس سے بچوں کو اپنا تجربہ کرنے میں مدد ملے گی۔ ان کے کسی بھی سوال کو نلے کے بجائے اس کا مناسب جواب دینے کی لازمی کوشش کریں اور ان کے ذہن کو چمکائیں کہ وہ کس جانب جا رہا ہے۔ اسکول سے واپسی پر بچوں سے ان کی ایجنٹوں جاننے کی کوشش کریں کہ آج کا دن اسکول میں کیا گزرا کون سا پریشا تھا آج انہوں نے اسکول میں کیا سیکھا اور ان کی تائی باتوں پر اپنی رائے کا اظہار کرنا نہ بھولیں۔ اس سے بچوں کی مثبت تعمیر میں مدد ملے گی۔

4) بچوں کے سوالات سے منہ موڑیں

کمانے کی میز پر بچوں کے مخصوص سوالات یقینی طور پر آپ کے خنجر ہوں گے یہی کہ آج کیا کھایا ہے یہ چیز میں نہیں کھاتا کھاتی یا بھرا آج میرا کمانے کوئی جاہل رہا تھا۔ اس موقع پر صاحبِ خانہ کی ذمہ داری ہے کہ وہ پکائے گئے کمانے کی تعریف کرے کہ بچوں کو اس جانب راغب کریں کہ آج کا ناز بدست کھانا کھانا کرتے ہیں اور دل خوش کر دیا ہے مجھے یقین ہے بچے بھی یہ کھانا ضرور کھائیں گے۔ آپ کے اس تجربے سے آپ خود دیکھیں گے کہ بچوں کی بھوک کھلے گی اور ان کی طبیعت کمانے کی جانب راغب ہوگی اور بچوں کو تائیں کہ آج وہ یہ کھائیں ان کی فرمائش اگلی باری میں پوری کر دی جائے گی۔ کمانے کی میز پر بات چیت سے بچوں کی توجہ کمانے کی جانب سے بچے کی ضرورت لیکن وہ وہ کھانا جو ان کو پسند نہیں کھانے میں گن ضرور ہو جائیں گے اور ان کی نیلنگ جاننے میں بھی آپ کو آسانی ہوگی۔

5) بچے کو غم دیکھنا سیکھیں

بچے فرشتوں جیسے ہوتے ہیں ان کی مصمم نہیں بھی آپ کو سوسنا لگے تو یہی حقیقت لگانے پر مجبور کر دیتی ہیں۔ تاہم ان

● معاشرہ
● زندگی ←

عشق اور بچت کا ساتھ!!!!!! کیا یہ ممکن ہے؟

تحریر: سدرہ اطہر

کرنے کی ذمہ داری عائد کرتے ہیں اور اگر شوہر کی بے روزگاری میں بیوی ملازمت کر کے گھر کے اخراجات کا کچھ بوجھ اپنے ذمے لے لے تو شوہر میں احساس شرمندگی اور احساس کمتری کے باعث لڑائی جھگڑے روز کا معمول بن جاتے ہیں۔ یہ کسٹن وقت رویوں کا اتار چڑھاؤ زندگی کی اصل حقیقت اور چہرے کو عیاں کر دیتا ہے۔ والدین میاں بیوی اولاد یہ وہ رشتے ہیں جو ایک دوسرے کے دکھ سکھ کے ساتھ ہی ہونے کے ساتھ ایک دوسرے کے غمخوار بھی ہیں۔ مختل مسائل میں بھی رشتے ساتھ ہیں لیکن کچھ مشاہدات سے معلوم ہوتا ہے کہ ایسے مشکل حالات میں یہ رشتے بھی معدوم پڑنے لگتے ہیں۔ اس کی ایک بنیادی وجہ یہ بھی ہے کہ اب لوگوں نے اپنی ضروریات کو اتنا بڑھالیا ہے کہ مشکل اوقات میں اگر ان میں کسی ایک بھی ضرورت کو کم کرنے یا ختم کرنے کی نوبت آ جائے تو لوگ کپڑے مانتر کرنے کے بجائے پریشانی اور غصے کا مظاہرہ کرنے لگتے ہیں۔ نئی زمانے جہاں عالمی دنیا کا سب سے بڑا اور اہم مسئلہ بے روزگاری اور مہنگائی ہے اس میں وہ لوگ جو برسر روزگار ہیں اور اچھا کماتے ہیں انہوں نے اپنی ضروریات کا دائرہ اس قدر وسیع کر لیا ہے بچت کرنا ناممکن ہو جاتا ہے۔ بچت کرنے کی ایک صورت یہ بھی ہو سکتی ہے کہ میاں بیوی دونوں کمائیں اور گھر کی ضروریات کو آپس میں بانٹ لیں اور بچت کا گر لازمی اپناتے ہوئے ہر ماہ کچھ تھوڑی رقم ضرور پس پشت ڈالتے جائیں تاکہ جب بُرا وقت یا ضرورت ہو تو انہیں یہ اطمینان ہو کہ وہ اپنی بنیادی ضروریات کے



لئے کسی دوسرے کی مدد کے طلبگار نہیں ہوں گے۔

ایسی کئی مثالیں ہمارے ارد گرد دیکھنے کو ملتی ہیں، مسز سجادہ اور ان کے بچے پچھلے دو دو ہائیوں سے ایسے مشکلات حالات سے گزر رہے ہیں ان کا کہنا ہے کہ جب ان کی شادی ہوئی تو ان کے شوہر ایک معمولی سی ملازمت کرتے تھے بعد ازاں بچوں کی پیدائش کے بعد اخراجات میں تیزی آنے لگی اور ان کے شوہر بھی ملازمت کرتے تو کبھی چھوڑ دیتے۔ بچوں کی پرورش و نگہ بھال کے لئے مسز سجادہ کے والدین اور بھائیوں نے بھر پور مدد چاری رکھی شادی ایسے ہی وجہ سے ان کے شوہر نے کبھی یہ ذمہ داری اپنی سمجھتے ہوئے اسے اہمیت نہیں دی۔ مشکل وقت میں بھی چاہئے وہ بچوں کی تعلیم کا معاملہ ہو یا صحت کا سجادہ کے گھر والوں نے ہمیشہ آگے بڑھ کر ان کا ساتھ دیا۔ آج انہوں نے خود اپنے والدین کی مدد سے اپنا کاروبار شروع کیا اور آگے کی زندگی کو گزارنے کے لئے جدوجہد شروع کر دی۔ اسی طرح سے سمانے اپنا تجربہ بتاتے ہوئے کہا کہ انہوں نے پسند کی شادی کی اور انہوں نے اپنے شوہر کی قابلیت کو رکھ رکھاؤ کے باعث ان سے شادی کا فیصلہ کیا۔ کامران کی قابلیت اور بہترین جاب کو دیکھتے ہوئے سمانے کے گھر والوں نے بنا اعتراض کے اس رشتے کو قبول کیا۔ سمانے خود بھی اعلیٰ تعلیم یافتہ اور ایک اچھی فنی سے تعلق رکھتی ہیں۔ شادی کے آٹھ سال گزرنے کے بعد کامران کو جاب نہ ملی گئی تھی اور وہ ایک دن اپنی جاب سے استعفیٰ دے کر آئے اس کے بعد انہیں درجنوں جاب کی آفرز موصول ہوئیں لیکن انہوں نے جاب نہ کرنے کی جیسے شان سی لی ہو۔ اب میں اچھی ملازمت کر رہی ہوں لیکن پھر بھی مجھے احساس ہوتا ہے کہ جب لوگ مجھ سے میرے بچوں سے کامران کے اس رویے کا سبب پوچھتے ہیں۔

انسان چاہتا ہے کہ زندگی میں تبدیلی آئے، مگر یہ تبدیلی سب اچھی چاہتے ہیں۔ ایسے تمام حالات میں جہاں کی زندگی میں آنے والی مشکلات اپنا کردار ادا کرتی ہیں وہیں پر میاں بیوی کا آپس میں ایک دوسرے کو بھٹانے کی ضرورت ہے۔ اگر کسی وجہ سے شوہر دوسری ملازمت کرے اور وہ پہلی والی ملازمت کے مقابلے میں بہتر ہو تو یا تنخواہ یا اعتبار سے پہلی جیسی نہ ہو تو بیوی اور بچوں کو کپڑے مانتر کرنا چاہئے۔ بلکہ ان کا فرض ہے کہ وہ اپنے شوہر/والد کی ہمت بڑھائیں اور اسے یہ

بہت سہیئر نہ ہو تو بھی زندگی اپنے شریک حیات کے ساتھ بہت حسین بنائی جاسکتی ہے۔ اس کے لئے باہمی وقتی ہم آہنگی ایک دوسرے کے مفادات کا خیال چھانی وقت اور عشق سے لبریز دل کی ضرورت ہوتی ہے۔ پیسے کو اس رشتے میں چند فیصد کے تناسب سے بھی شامل کر لیا جائے تو رشتہ رشتہ نہیں رہتا۔ اس کے اجزائے ترکیبی بدل جاتے ہیں پھر جو ترکیب سامنے آتی ہے اس میں عشق نہیں رہتا صرف پیسہ باقی بچتا ہے جسے مصنوعی مسکراہٹ کا تزک لگا کر خود کو صورت سی سر و لب ڈش میں پیش کیا جاتا ہے۔

کچھ تجربات اور مشاہدات کے پیش نظر اب محبت بھی بہت سوچ سمجھ کر کی جاتی ہے۔ بہتر طرز زندگی اور تباہک مستقبل کے لئے عشق کا انتخاب اس کی مالی حیثیت کی استحکامیت کی بنیاد پر کیا جانے لگا ہے۔ تاکہ انہیں ترقی کی سیرجی کے طور پر استعمال کر سکیں۔ ایسے رشتوں کی شروعات نام نہنا محبت سے ہو کے شادی کے انجام پر ختم ہوتی ہے۔

یہ بحث تو الگ ہے اس کے علاوہ ایسی شادیاں جو بہت دگدگ و وعدوں، اختلافات، لڑائی جھگڑوں کے بعد کی جاتی ہیں بعد میں مالی حالات خراب ہونے کے باعث اختلافات کی نذر ہونے لگیں تو دونوں فریقین ان ایسے حالات کو یاد کرتے ہیں جو شادی کے اوائل یا اس سے قبل ہوا کرتے تھے۔

زندگی گزارنے خاص طور پر بنیادی ضروریات کو پورا کرنے کے لئے پیسے کی ضرورت ہوتی ہے، پیسے کے بغیر زندگی گزارنا مشکل ہے لیکن پیسے کو ہر خوشی کے لئے ضرورت بنا لینے سے زندگی مشکل ہو جاتی ہے۔ جب پیسے کی کمی ہو تو رشتوں میں دوری کا قائلے اختلافات بڑھنے لگتے ہیں۔ رویوں اور مزاج میں تبدیلی آنے لگتی ہے۔ ایسے مسائل ان گھرانوں میں ہوتے ہیں جہاں حضرت کا برسر روزگار اچھا ہو مگر کے اخراجات بہتر طریقے سے پورے کر رہے ہوں، لیکن چائیک کی چیز پر خاتون خانہ کو روک لوگ کا سامنا نہ ہو یا چائیک جاب ختم ہو جائے اور مالی تنگی ہو جائے اسے ایسی ملازمت فوری طور پر مل سکے جہاں کچھ اور سہولیات زیادہ ہوں، ایسے میں اخراجات کا توازن بگڑنے لگتا ہے۔ چڑچڑاہٹ، ایک دوسرے کی جھجکی غلطیوں پر طعنے پھینکنے بڑھنے لگتے ہیں، پھر خیال آتا ہے کہ کچھ بچت ہی کر لی جاتی، میاں بیوی پر اور بیوی میاں پر بچت نہ

● صحت عامہ
● طبی تحقیق



یہ دوست بیکٹیریا ہیں انہیں جان لیجئے

سعید مشتاق

Ecology کا پتہ چل سکے اس کے علاوہ ادویات بنانے والی کمپنیز بھی اس سلسلے میں اپنی تحقیقات جاری رکھے ہوئے ہیں۔ پروبائیوٹک حاصل کرنے کے لئے غذا اہم حیثیت رکھتی ہے۔ ادویات بھی مددگار ہیں جس کے ذریعے آسانی پروبائیوٹک سے استفادہ کر سکتے ہیں۔ پروبائیوٹک ہمیں دو انیموں کی صورت میں بھی ملتے ہیں اس لئے پروبائیوٹک ادویات کی پروڈکشن کمپنیز کے لئے ایک گولڈن مارکیٹ کی حیثیت رکھتا ہے کیونکہ شہرکی آگاہی کے ساتھ ساتھ لوگوں کا رجحان بھی پروبائیوٹکس ادویات کی طرف بڑھ رہا ہے صرف ادویات ہی نہیں مارکیٹ میں ایسے فوڈ آئٹمز بھی پائے جاتے ہیں جن میں سپلیمنٹ کے طور پر اچھے بیکٹیریا یعنی Probiotic کا اضافہ کیا جاتا ہے لیکن صرف ریڈی میڈ فوڈ آئٹمز ہی اس کی کوپورا نہیں کر سکتے ہیں بلکہ اس کے لئے ڈائنٹ کو تبدیل کرنا چاہئے۔ گندم تازہ بزیوں اور املی ہوئی بزیوں کو زیادہ سے زیادہ اپنی ڈائنٹ میں شامل کیجئے۔

Probiotics (اچھے بیکٹیریا) ہماری جسمانی زندگی کے لئے نہایت اہم ہوتے ہیں۔ اس کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ جسم میں بزرگوں کی تعداد میں موجود جو جراثیم میں سے بیشتر ایسے ہیں جن کو ڈاکٹرز Bad breeding یعنی نسلی طور پر نہ جراثیم کہتے ہیں جو ہماری صحت کے لئے نقصان دہ ہوتے ہیں ان جراثیم سے بچنے کے لئے دوست بیکٹیریا کے سہارے کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ جسمانی نظام صحیح طریقے سے کام کر سکیں۔ نیز اگر جسم میں اچھے بیکٹیریا کی تعداد میں کمی آجائے تو نہ صرف جسم کمزور ہو جائے گا بلکہ دیگر کئی بڑی بیماریاں بھی ہم کو پلٹ میں لے سکتی ہیں جیسے سرطان۔

کچھ حوالے ایسے ہیں جو کہ اچھے بیکٹیریا کی آبادی کو کم کر دیتے ہیں

پڑھتی ہوئی عمر

دینی دواؤ

اشنٹی یا نیوٹک ادویات کا استعمال

بعض ماہرین غذا اہلیت کی رائے ہے کہ جسم میں پروبائیوٹک کی تعداد کو قائم رکھنے کے لئے گوشت، دودھ اور کافی کا استعمال کم سے کم ہونا چاہئے۔

لڑنے کی صلاحیت:

Probiotics کا لفظ چند برس قبل ہی روشناس ہوا ہے اس سے قبل اچھے بیکٹیریا کو بیماریوں سے لڑنے والے بیکٹیریا کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے بلکہ کچھ تحقیقات نے تو انہیں وائٹ بلڈ سیل کی اقسام قرار دیا ہے ان تحقیقات کے مطابق وہ بیکٹیریا کو اپنے اندر انگلیشن سے بچاؤ کی صلاحیت رکھتی ہیں وہ اپنی صلاحیتوں کو اسی وقت پیدا کر سکتی ہیں جب وہ کچھ وقت آفت کے اندر دینی صحت میں گزارے۔

Probiotics کی تعداد میں اضافے کی بات جب کھانے اور غذا اہلیت کے حوالے سے کی جائے تو ماہرین غذا اہلیت کا مختلف نظریہ دیکھنے کو ملتا ہے۔ عطری ڈاکٹرز جس چیز کو اپنی ڈائنٹ میں شامل کرنے پر زور دیتے ہیں وہ ہے ریٹے دار اشیاء اور Seaweed (سمندری گھاس) جو کہ قوت مدافعت کے لئے نہایت مفید ہے۔ ماہرین نے تو گوشت، دودھ اور کافی کے استعمال کو کم کرنے کی بھی ہدایت کی ہے۔

ماہرین اس بات کو خاص اہمیت دیتے ہیں کہ آپ کی روزانہ کی ڈائنٹ کیسی ہے کیونکہ یہ ضروری نہیں ہے کہ کوئی بھی

قوت مدافعت کو بہتر رکھنے کے لئے آنتوں میں موجود دوست بیکٹیریا کو خوش رکھنا ضروری ہے جس کا سب سے بہترین ذریعہ پروبائیوٹک سے بھر پور غذا نہیں ہیں۔

ProBiotics کیا ہیں؟

یونانی زبان کے لفظ Pro سے اخذ کیا گیا ہے جس کے معنی تقویت دینے یعنی Promoting کے ہیں اور Biotic کا مطلب "زندگی" کے ہیں۔ اقوام متحدہ کی فوڈ اور زراعت سے وابستہ تنظیم کے مطابق Probiotic وہ زندہ خوردنی حیاتیات جو مناسب تعداد میں ہوں تو میزبان کا اندازہ پر فائدہ مند اثرات چھوڑتے ہیں۔

Probiotic ان اچھے بیکٹیریا کو کہتے ہیں جو جسم میں آنتوں کی بیرونی دیواروں میں پائے جاتے ہیں۔ ان بیکٹیریا کا کام ہانپنے کے نظام میں توازن قائم کرنا ہے آنتوں میں موجود دوست بیکٹیریا ہانپنے کے لئے ضروری ہیں۔ آنتوں میں جب دوست بیکٹیریا کی تعداد کم ہو جاتی ہے تو گیس، سرورڈ جلد میں خارش، طویل نیند جیسے مسائل پیدا ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ یہ نیشن نہیں کیا جاسکتا ہے کہ کس طرح پروبائیوٹک اپنا کام سرانجام دیتے ہیں لیکن ان سے متعلق ایک عام نظریہ یہ ہے کہ اچھے بیکٹیریا کی وافر تعداد آنتوں میں موجود سے بیکٹیریا کو فتح کر دیتی ہے۔ ایک اور نظریے کے مطابق اچھے بیکٹیریا آنتوں میں موجود ہیں اور یہ کھانے میں معاون ثابت ہوتے ہیں تاکہ وہ معدے میں پھیل کر صحت کو نقصان نہ پہنچا سکیں لیکن یہ تو ان اس وقت بگڑتا ہے جب آپ لفظ غذا کا انتخاب کریں یا ایسی غذا کا استعمال کریں جو آپ کی صحت کے لئے مفید نہ ہو۔

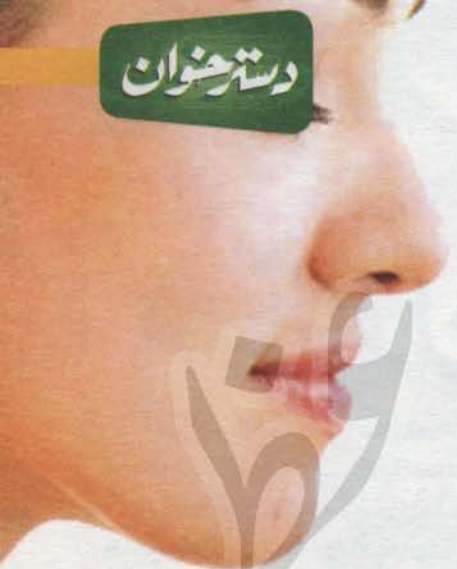
پروبائیوٹک جسم کے لئے سپاہی کی طرح ہوتے ہیں یہ ہماری قوت مدافعت کے لئے محافظ کا کام کرتے ہیں جس میں اگر اچھے بیکٹیریا نہ رہیں تو جراثیم تیزی سے پردرشن پاتے ہیں اور جسم کو اپنا گرفت میں لے کر قوت مدافعت کم کر دیتے ہیں۔

توازن کیسے قائم کیا جائے؟

غذائیت کے اظہار سے بھر پور غذا اہلیت کا استعمال اہم ہے جس سے ہماری صحت ناصر صرف اچھی ہو بلکہ تندرستی بھی قائم رہے مثلاً بھری پھل، خشک میوہ جات، دال وغیرہ معدے میں اچھے بیکٹیریا کی پیداوار صرف اسی وقت ممکن ہو سکتی ہے جب آپ اسکی غذا استعمال کریں جس میں ریٹے کی مقدار زیادہ سے زیادہ ہو۔ کسی بھی قسم کا گوشت چاہے وہ بکرے کا ہو یا گائے کا اس میں پروٹین کی مقدار زیادہ ہوتی ہے اس لئے غذائی ماہرین کا کہنا ہے کہ گوشت ہمیشہ کم مقدار میں کھانا جانیے زیادہ مقدار میں گوشت کھانے سے معدے میں موجود تیزاب کا تیل بگڑ جاتا ہے۔ ماہرین کے مطابق وہ غذا استعمال کریں جسے آسانی ہضم کیا جاسکے۔

تحقیق سے یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ جسم میں لاکھوں کی تعداد میں جراثیم موجود ہوتے ہیں اس لئے غذائی ریٹے والی خوراک کھانا چاہئے کیونکہ یہ دوست بیکٹیریا کی نشوونما میں مدد دیتی ہے۔ کھانا ہضم کرنے اور دماغ کے حصول میں آسانی پیدا ہو سکے اس کے علاوہ پروبائیوٹکس مختلف بیماریوں سے بچاتے ہیں۔ مثلاً دمہ صرف یہی نہیں بعض اقسام کے سرطان میں بھی دوست بیکٹیریا معاون ثابت ہوتے ہیں۔

جسم کے اندر پائے جانے والے مختلف اقسام کے اچھے بیکٹیریا مختلف فنکشنز کے تحت ایسا کام سرانجام دے رہے ہوتے ہیں اگر یہ دوست بیکٹیریا جسم سے خارج ہو جائیں تو مختلف اقسام کی بیماریاں لاحق ہونے لگیں گی۔ سائنسدان جراثیم، غذا اور بیماری کے بیچ کے تال میل کو معلوم کرنے کے لئے تحقیق کرتے رہتے ہیں تاکہ ہمیں ان چیزوں کے بیچ ہونے والی



بیاری یا جسمانی مسئلہ صرف کسی خاص وجہ سے ہو بلکہ کچھ بیماریوں کے ہونے کا دارومدار خوراک پر انحصار کرتا ہے اگر ہم اپنی خوراک میں تھوڑی سی تبدیلی لائیں گے تو اس سے مختلف مسائل خود بخود حل ہو جائیں گے جیسے قبض کا مسئلہ ماہانہ ایام کا مسئلہ یا پھر جسم سے بدبو کا آنا یا پھر جلدی خارش یہ وہ چند پریشانیوں میں سے ہیں جو کہ صرف خوراک کی تبدیلی سے صحیح کئے جاسکتے ہیں۔ یورپ میں تو لوگ Sea Weed Soup کا استعمال بھی کرتے ہیں کیونکہ اس سے پروبایوسس میں تیزی سے اضافہ ہوتا ہے Sea Weed دراصل سمندری لگھاس کو کہا جاتا ہے جس کو اہل کر یا پھر سوپ بنا کر پیا جاتا ہے جسے گاجر اور پیاز کے ساتھ سرو کیا جاتا ہے۔ چھوٹے بچوں کو اکثر گیس کا مسئلہ پیش آتا ہے اس کی بنیادی وجہ آنتوں میں خرابی ہے جو کہ دوست جراثیم کی کمی کے باعث ہوتی ہے۔

اگر آپ کچھ عرصے تک کافی گوشت اور شکر کو ترک کر دیں تو اس سے آپ اپنے اندر خود ایک نئی تبدیلی محسوس کریں گے جیسے کہ آپ خود کو چست و توانا محسوس کریں گے۔ صبح جب آپ سوکر اٹھیں گے تو خود کو فریش فیل کریں گے بعض افراد کو سوکر اٹھتے ہی سر درد کی شکایت ہوتی ہے وہ بھی خود کو پاک چھلکا محسوس کریں گے۔

پروبائیوٹک فوڈ

پروبائیوٹک غذاؤں میں ایسی تمام غذائیں شامل ہوجاتی ہیں جن میں جاندار بیکٹیریا موجود ہوں۔ ان میں سب سے عام Lactobacillus بیکٹیریا ہے جو کہ خاص طور پر دہی کے اندر پایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ مختلف ڈیری پروڈکٹس (Diary products) میں بھی پایا جاتا ہے۔ یہ بیکٹیریا ہاضمے کے مسائل کو حل کرنے میں بھی مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ درج ذیل اسٹ میں چند پروبائیوٹک غذاؤں میں متاثری جارہی ہیں جن کے ذریعے ہم اچھے بیکٹیریا کو حاصل کر سکتے ہیں۔



دہی Yogurt

Lactobacillus بیکٹیریا جسم کے مختلف حصوں میں پائے جاتے ہیں یہی بیکٹیریا دہی کے اندر بھی ہوتے ہیں اسی لئے ماہرین اسے پروبائیوٹک فوڈ کی اسٹ میں شامل کرتے ہیں کیونکہ اس میں اچھے بیکٹیریا کی تعداد اور مقدار میں ملتی ہے۔

کھن کا دودھ

کھن کا دودھ ایک ایسی خوراک ہے جس میں فائبر و پروبیوٹک بیکٹیریا پائے جاتے ہیں کچھ لوگوں کو اس کا رنگ اور ذائقہ بد مزہ لگتا ہے تو آپ اس میں چھل ملا کر بھی پی سکتے ہیں۔



Sauerkraut

Sauerkraut گوہی کی ایک قسم ہے جسے جرمن گوہی بھی کہا جاتا ہے۔ اس میں Bofido Bacteria پائے جاتے ہیں۔ گوہی کو کاکرنگ کے پانی میں تھوڑی دیر تک اُبلانے سے اچھے بیکٹیریا پیدا ہوتے ہیں۔



پری بائیوٹک

Pre Biotic پری بائیوٹک میڈیکل سائنس کی ایک نئی دریافت ہے پری بائیوٹک کے کھانے سے مددگار جراثیم کو ہاضمے میں مدد ملتی ہے۔ پری بائیوٹک عموماً مینٹھی اشیاء کے کھانے سے بنتے ہیں مثلاً شہد، سب، ٹماٹر، Probiotics آنتوں کے جراثیم کی سود مند شکل کو کہتے ہیں جو ہمارے قدرتی ہاضمے کے فنکشن کو چلانے میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔ Probiotics سپلیمنٹ کے تحت ہم اپنے جسم کے دوست جراثیم کو چھوڑ کر سکتے ہیں۔



لیڈر فورم

صحت ←

آئرن کی کمی خون کی قلت

تحریر: صابر رحمت

طریقہ بھی قلم و خط سے عاری ہوتا ہے بلکہ اپنی مرضی سے غیر متوازن طور پر زندگی گزارنے کی بنا پر وہ کئی بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔

انسانی جسم کے مختلف جٹا بولک نظام عمل طور پر آئرن پر اٹھارہ کرتے ہیں جو خون بنانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں اور جسم کے دیگر اعضاء کو آکسیجن پہنچانے کا کام کرتے ہیں۔ حشرات میں بہت تیزی سے اور مختصر سے وقت میں اعصاب اور خون کے حجم میں اضافہ ہوتا ہے اس لئے ایک بالغ مرد کو روزانہ تقریباً 15 ملی گرام آئرن کی ضرورت ہوتی ہے۔ جبکہ خواتین میں مخصوص ایام کے دوران آئرن کی بے حد کمی ہو جاتی ہے اس لئے ان کو روزانہ تقریباً 17 ملی گرام آئرن درکار ہوتا ہے۔

بچوں اور نوجوانوں میں خون کے ٹیسٹ کے ذریعے آئرن کی کمی کا پتہ چلا جا سکتا ہے اور ضرورت کے تحت ان میں غذائی تبدیلیاں بھی کروائی جاسکتی ہیں ان کو ایسے غذائی سپلیمنٹ دینے جیسے جاسکتے ہیں جو جسم میں آئرن کو توجہ ہونے میں مدد دیں۔ وہ غذائیں جن میں آئرن موجود ہوتا ہے درج ذیل ہیں۔

(1) گوشت (کھجی گردے وغیرہ)

(2) بھجوں والی بنریاں

(3) سرخ چھتر

(4) چھلی

(5) اظے

(6) تمام دالیں اور ان سے بنی ہوئی مصنوعات

(7) پھلیاں اور بیج

(8) بادام

(9) کیلا

(10) گڑ

(11) کھجور

(12) آلو بخارا

(13) کشمش

(14) بغیر چھنے گیہوں کے آنے کی روٹی

جن لوگوں میں آئرن کی کمی ہوتی ہے ان میں آنکھوں کے امکانات بڑھ جاتے ہیں اس کے علاوہ ان کی ذہنی کارکردگی بھی متاثر ہوتی ہے کیونکہ دماغ کے کام کرنے کی رفتار سست ہو جاتی ہے۔ تحقیقات سے پتہ چلا ہے کہ سین انجریز میں آئرن کی کمی ہو تو وہ ان کے دماغ پر منفی اثرات مرتب کرتی ہے اور یہ اثرات کافی طویل عرصے تک باقی رہتے ہیں۔ آئرن کی کمی کی وجہ سے دماغی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔ آج کل چھوٹے بچوں کے لئے ایسی بہت سی غذائیں تیار کی جاتی ہیں جن میں آئرن موجود ہوتا ہے مثلاً ناشتے کے لئے Cereal 'ڈٹل روٹی' چاول اور پاستا وغیرہ میں مناسب مقدار میں آئرن شامل کیا جاتا ہے۔

آئرن کی کمی عمومی طور پر ان چھوٹے بچوں میں زیادہ ہوتی ہے جو ماں کا دودھ بہت کم پیتے ہیں ایسے بچے جو زیادہ تر صرف دودھ پیتے ہیں (غذا کا استعمال کم کرتے ہیں) حاملہ خواتین ماہواری والی خواتین صرف بڑی استعمال کرنے والے افراد وہ افراد جو ایسی ادویات استعمال کرتے ہیں جن کی وجہ سے ان کو اندرونی طور پر خون آنا شروع ہو جاتا ہے یا جو ان کے جسم میں آئرن جذب ہونے میں رکاوٹ پیدا کرتی ہیں ان تمام افراد میں آئرن کی کمی ہوتی ہے۔

آئرن پروٹین کا ضروری جز ہے جو پورے جسم میں آکسیجن کو پہنچانے کا کام کرتی ہے، یہی وہ گلوبین خون میں موجود سرخ ذرات میں پایا جاتا ہے جو آکسیجن کو جسم میں پروٹین پہنچانے میں مدد دیتا ہے۔

اعصاب کو آکسیجن پہنچانے والے پروٹین Myoglobin میں بھی تھوڑی مقدار میں آئرن موجود ہوتا ہے اس

آئرن جسم میں طاقت پیدا کرتا ہے، خون کو سرخ اور دماغ کو چست بناتا ہے انسان کے رگ وریشوں اور پٹوں کو طاقت دیتا ہے۔ خون میں موجود ہیموگلوبین کا اہم جز آئرن ہوتا ہے جس کی بنا پر خون سرخ نظر آتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جس شخص میں آئرن کی کمی ہوتی ہے اس کا چہرہ زرد (پالا) پڑ جاتا ہے کسی بھی انسان میں مندرجہ ذیل علامات میں سے اگر کوئی علامات پائی جائے تو وہ اس بات کی عکاسی کرتی ہے کہ اس میں آئرن کی کمی ہونے لگی ہے۔

علامات

(1) جلد کا چلا (زرد) ہو جانا

(2) بہت زیادہ سچن سچوں کرنا

(3) انگلیوں کے ناخن اور بالوں کا نرم پڑنا (یا ٹوٹنا)

(4) منہ کے کناروں کی جلد چھٹنا

(5) ہڈیوں کا چھٹنا

(6) سستی دکھانی

بچوں اور نوجوانوں میں اب آئرن کی کمی بہت زیادہ ہونے لگی ہے جو اس بات کی علامت ہے کہ وہ متوازن غذا کا استعمال نہیں کرتے بلکہ غلط اور غیر متوازن غذائی عادات اختیار کر رہے ہیں جس کی وجہ سے وہ آئرن کی کمی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ان کے علاوہ ان کا زندگی گزارنے کا





اچھی صحت کا راز

ناشتہ کرنا ضروری ہے: صبح ہی صبح ایسا ناشتہ کرنا جو قہقہہ (ریشہ) والی غذا پر مشتمل ہو، پھر کے کھانے تک مددہ کو غذا سے بڑھتا ہے، ناشتہ جسم کے سونے ہوئے مینا یوزیم کو حرکت میں لاتا ہے اور جسم کو توانائی دیتا ہے لہذا کسی بھی صورت ناشتہ کو نظر انداز نہیں کریں یہ جسم کی پہلی غذائی ضرورت ہے۔

رنگوں کو غذا بنائیے: وہ غذا جس جن کے رنگ انہیں کھانے پر اکسائیں اپنی ذائقہ کا حصہ بنا لیتے۔ قدرتی بینکنگ میں دستیاب پھل اور سبزیاں تا صرف رنگوں سے دل موہتی ہیں بلکہ یہ رنگ ان کی بھرپور غذائیت کی طرف اشارہ کرتے ہیں۔ قدرتی لیورڈو، ٹائٹلز، زرد کیروٹینا، ٹماٹر کی وافر مقدار لے کر پھل اور سبزیاں جسم کو متعدد چھید اور موذی بیماریوں سے محفوظ رکھتے ہیں۔

آئرن لیڈی: یہ بیلیا خون کی قلت ایشیائی خواتین میں تیزی سے عام ہوتا مرض بن رہا ہے۔ اس کی وجہ سے موذی بیماریاں خون میں کوٹھنے کے لئے تیار کڑی ہیں۔ روزمرہ خوراک میں سبز پھلوں والی سبزیاں جیسے پالک، سلاڈ کے پتے، سفید تل، پیٹھ، کدو، کچ، دالیں، بکری کی پھٹی شامل کیجئے تاکہ مکندہ تک خون کی کمی کا شکار ہونے سے بچ سکیں۔

اسٹریس کی خوراک: سفید شکر اور نمک کی زیادتی والی غذاؤں کو خود سے دور رکھئے کیونکہ یہ کپٹھیم کو بڑھانے کا حصہ بننے سے روکتی ہیں اور خواتین درد کا شکار بنتے لگتی ہیں ان میں ہائپرٹینشن کی شرح بڑھتی ہے۔ چلتے، پھرتے، پھل اور سبزیاں کھائی کریں، ذماغ کو پرسکون رکھنے کے لئے غذا سے مدد لیں۔ ہر تل یا باہا جاتی جائے جیسے دماغ کی شریانیوں کو آرام دیتی ہے۔ ریٹینائیڈ یا پالش کاربوہائیڈریٹس مثلاً کیکری، آئیز کو ذائقہ سے خارج کریں۔ شش (پھیلیاں، میوہ) کیلے اور براؤن جاول کھائیں یہ دماغی کیمیکل serotonin کی پیداوار بڑھاتا ہے جو دماغ کو ہواؤ کا شکار نہیں بننے دیتے۔

دماغ C: روزانہ پانچ مرتبہ پھل اور سبزیاں کھائیں تاکہ دماغ C کی درکار مقدار جسم کو دی جاسکے۔ روزانہ 90 فیصد دماغ C کی بندہ درکار ہوتی ہے۔ نارنجی اور امرود دماغ C سے بھرپور پھل ہیں لہذا ان کا استعمال وافر مقدار میں کرنا چاہئے۔

شش کا جاودہ پروٹین اور صحت بخش چکنائی کا حصول شش (پھیلیاں اور میوہ) سے ممکن ہے۔ آخرت اور پکا 3 فیٹی ایسڈز سے بھرپور میوہ جو دماغی صلاحیتوں کو اجاگر کرتا ہے۔ کھانا کھانے سے 30 منٹ قبل کھلی میوہ کھائیں۔

مچھلی کی غذائیت: موسم بدل رہا ہے، کچھ ہی دنوں میں سردیوں کا آغاز ہو جائے گا مچھلی پورے سال کھائی جانے والی غذا ہے، لیکن موسم سرما میں اس کا استعمال روزانہ کیا جانا چاہئے۔ تیز آئل جسم کے پھلوں اور اعصاب کی صحت کے لئے بہترین تاکہ ہے۔ یہ ہارمونز کو بھی متوازن رکھتا ہے۔

بڈیوں کی صحت: بچیوں کو کم عمری سے ہی عادت ڈالی جانی چاہئے کہ روزانہ دو گلاس دودھ اور ایک پیالہ دہی کھائیں۔ یہ بڈیوں کی صحت کے لئے اہم ہے 30 برس کی عمر کے بعد بڈیوں کی پلک متاثر ہونے لگتی ہے روزانہ 200 ملی گرام کپٹھیم بڈیوں کی بیماری سے دور رکھتا ہے۔

ٹماٹر اور سیب: یہ بڑی سے یا پھل اس بحث کے بجائے اس کے فوائد پر نظر رکھیں، لائیو ٹین نامی اینٹی آکسیڈینٹ پر مشتمل ٹماٹر سرطان خلیات سے لڑنے کی صلاحیت رکھتا ہے، نیز دماغ C کا غذائی اس میں موجود ہے، ایک اچھی خبر یہ ہے کہ بکے ہوئے ٹماٹر کے ٹماٹروں کی طرح سفید ہیں۔ ٹماٹر اور سیب دہ اور داغی میچھروں کی بیماریوں سے محفوظ رکھتے ہیں۔ ہفتے میں پانچ سیب اور ہر دوسرے دن کسی بھی شکل میں ٹماٹر اپنی خوراک کا حصہ بنائیے۔

غیر پوری کریں: روزانہ 7 کھٹوں کی پرسکون نیند مردانہ کرنے کا سبب بن سکتی ہے۔ یہ بڈی ہواؤ کم کر کے دماغی صلاحیتوں کو بہتر کرتی ہے اور بے وقت کی بیوک کا خاتمہ کر سکتی ہے۔ اچھی نیند ghrelin نامی ہارمون کو فعال کرتی ہے۔ یہ ہارمون دماغ کو اچھی غذاؤں کی طرف مائل کرتا ہے۔

کے علاوہ مختلف بائیو کیمیکل رسی ایکٹرز کے لئے enzymes درکار ہوتے ہیں وہ بھی آئرن پر مشتمل ہوتے ہیں۔ کچھ پروٹین ایسے ہوتے ہیں جو آئرن کی مختلف مقدار کو اپنے اندر جمع کر لیتے ہیں اور جب خون کو آئرن کی ضرورت ہوتی ہے تو وہ اس وقت انہیں اپنے اندر سے خارج کر دیتے ہیں جو جسم میں آئرن کی مقدار کو متناسب رکھنے میں مددگار ہوجاتے ہیں۔

آئرن کی کمی کے اثرات: بالغ افراد میں آئرن کی کمی کی وجہ سے مختلف علامات ظاہر ہونا شروع ہوجاتی ہیں جس سے یہ سانس پھل جاتا ہے کہ جس میں آئرن کی کمی ہے؟ وہ علامات درج ذیل ہیں۔

- 1..... تھکن اور کمزوری
 - 2..... کام کی خراب کارکردگی
 - 3..... ٹینکشن کے امکانات میں اضافہ ہوجانا
 - 4..... بالوں کا کمزور ہونا
 - 5..... دل کی دھڑکن بے ترتیب اور تیز ہونا
 - 6..... ورزش کے دوران سانس لینے میں وقت
- تجربات سے پتہ چلتا ہے کہ جو لوگ مستحکم کوئی جسمانی ورزش کرتے رہتے ہیں بالخصوص (سبزی خور اور بالغ افراد) ان میں اس بات کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے کہ آئرن کی کمی کی وجہ سے وہ انہما کا شکار ہوجائیں گے۔ مردوں میں آئرن کی کمی بہت کم پائی جاتی ہے، ایسے سلیٹ لینے سے گریز کرنا چاہئے جن میں آئرن موجود ہو کیونکہ ان کے بہت زیادہ استعمال سے بھی اعضاء پر برا اثر پڑتا ہے۔ اگر آپ کے خون کے ٹیسٹ کے ذریعے سے پتہ چلے کہ آپ کے جسم میں آئرن کی کمی ہے تو ڈاکٹر کا تجویز کردہ آئرن سلیٹ استعمال کریں۔

غذائی آئرن کی دو اقسام:
1..... Heme iron جو صرف گوشت، مچھلی اور مرغی واظ سے میں پایا جاتا ہے جو بہت اچھی طرح اور جلدی خون میں جذب ہوجاتا ہے۔

2..... None heme iron یہ زیادہ تر سبزیوں، ڈبہ پیک غذاؤں، تیزابی غذائیں اور سلیٹ میں پایا جاتا ہے۔ یہ خون میں بہت کم جذب ہوتا ہے، جہاں 15 سے 30 فیصد heme آئرن خون میں جذب ہوجاتا ہے وہیں یہ None heme آئرن صرف 5 فیصد جذب ہوتا ہے۔ غذا میں بنتا فولاد ہوتا ہے وہ پورے کا پورا ہی خون میں نہیں مل جاتا اس کا صرف نصف حصہ ہائے کے دوران بچتا ہے اور خون میں شامل ہوجاتا ہے۔ اس لئے خون اور بڈیوں کے گودے میں فولاد نہ بچنے تو خون کی کمی کی شکایات ہوجاتی ہے۔

پھلوں میں فولاد زیادہ نہیں ہوتا، لیکن جتنا بھی ہوتا ہے براہ راست خون میں مل جاتا ہے۔ پھلوں میں خصوصاً آم، امرود، کیلا، انجیر، تاشپاتی، سیب، بھجور اور لیوں وغیرہ میں آئرن موجود ہے۔ مختلف عوامل ایسے ہیں جو خون میں آئرن کو جذب کرنے میں اثر انداز ہوتے ہیں۔ کچھ سبزیاں جن میں آئرن تو موجود ہوتا ہے مگر وہ خون میں براہ راست جذب نہیں ہوجاتا مثلاً پالک میں آئرن کی کافی مقدار ہوتی ہے۔ لیکن اس میں oxalic acid بھی پایا جاتا ہے جو آئرن کے خون میں جذب ہونے میں مداخلت کرتا ہے۔

بہت زیادہ ریٹینوئید، غذائیں مثلاً دالیں، واناچ وغیرہ میں فاسٹینٹ اور بہت زیادہ کپٹھیم ہوتا ہے۔ جس کی وجہ سے آئرن خون میں جذب نہیں ہوتا، لیکن دماغ C اور دوسرے قدرتی تیزابی مادے جو پھلوں، کچھ سبزیوں اور پھلوں کے جوس میں موجود ہوتے ہیں وہ خون میں آئرن جذب کرنے کی رفتار کو بڑھا دیتے ہیں۔

ماہرین کا خیال ہے کہ 15 ملی گرام آئرن روزانہ چاہئے۔ عورتوں خصوصاً دودھ پلانے والی ماؤں اور حاملہ خواتین کو اس سے بھی زیادہ آئرن درکار ہوتا ہے کیونکہ جب بچے کی نشوونما ہو رہی ہوتی ہے تو اسے کافی مقدار میں آئرن درکار ہوتا ہے۔ بالخصوص پیدائش کے وقت بچہ کو اپنی جوانی کی عمر سے تین گناہ آئرن درکار ہوتا ہے۔ اس لئے جن حاملہ خواتین کو بھرپور خوراک نہیں ملتی تو آئرن کی کمی کے باعث "انہما" کا شکار ہوجاتی ہیں۔ نیز ان کی بڈیاں بھی کمزور ہوجاتی ہیں اور وہ بہت جلد جوڑوں کے درد میں مبتلا ہوجاتی ہیں۔ اس لئے خواتین کو چاہئے کہ وہ اپنی خوراک کا خاص خیال رکھیں اور ایسی غذا لیں (پھل) استعمال کریں جو خون میں آئرن کو جذب کرنے میں مدد دیں۔

لیڈیز فورم

مسائل

احساس زیادہ پایا جاتا ہے کہ وہ اپنی فیملی کو بھرپور وقت نہیں دے پارہے ہیں۔ ایسی ہی خواتین ہیں جن کے نزدیک جاب اور گھر دونوں بہت اہم ہیں اور وہ دونوں کو ایک ساتھ لے کر چلنے کی قائل ہیں۔ سزا مزا طویل عرصے سے شعبہ تعلیم سے وابستہ ہیں شادی سے قبل وہ جب بیچنگ میں آئیں تب وہ ان کا حقوق تھا بعد ازاں شادی کی بعد شوہر کی اہم کم ہونے کے پیش نظر انہوں نے دو بار اس شعبے کو اپنایا اور آج انہیں تقریباً پچیس برس کا عرصہ گزر چکا ہے وہ اس حوالے سے اپنا تجربہ بیان کرتے ہوئے بتاتی ہیں کہ شادی کے بعد گھر 'سرسرا' بچوں کی پیدائش ان کے اسکول 'کالج' لائف کی مشکلات کو منجانب جاب کے ساتھ ساتھ ہینڈل کرنی آتی ہوں۔ جاب میری ضرورت تھی تو کس آج میرے حالات بہت خوشحال ہیں لیکن اب مجھے اس جاب میں اتنی محنت اور تجربہ مل چکا ہے کہ میں اسے چھوڑنا بھی چاہوں تو میرے سینئرزمیجھے جانے نہیں دیتے۔

میری بیٹیاں بڑی ہوگئی ہیں جن میں سے ایک کی میں نے شادی بھی کر دی ہے باقی گھر کو بہت اچھی طرح سنبھال رہی ہیں لیکن اس وقت جب بیچے چھوٹے تھے ان کو دیکھنا 'سنبھالنا' ان کی تعلیم 'صحت اور سہمان' داریاں یہ سب میرے لئے چیلنج تھے اور مشکل دور بھی تھا۔ شروع شروع میں سب ایک ساتھ جتنا دشوار گزارا تھا اب اتنا نہیں لگتا شاید اب میں ایسی زندگی کی عادی ہو چکی ہوں۔ اسی طرح ڈاکٹر صاحبہ بھی اپنے تجربے کے حوالے سے یہ بیان کرتی ہیں کہ وہ اور ان کے شوہر ایک ہی فیملی سے تعلق رکھتے ہوئے گھر اور پیشہ ورانہ ذمہ داریوں کا سامنا کرتے ہیں۔ شام کو دیر سے گھر آنا بچوں کو وقت دینا، کھانے کی گھر بچوں کا ہوم ورک 'انگلی' ایڈجسٹنگ اس کے علاوہ مزاج و تہذیب سے ملنا جلتا، شوہر کو وقت دینا، گھر کے دیگر کام بھی کبھی کبھی اس قدر پریشان کر دالتے تھے کہ میں خود کو بے بس تصور کرنے لگتی تھی لیکن پھر میں نے خود ایک دن بیٹھ کر اپنا نام تبدیل بنایا اور اس پر عمل بھی شروع کر دیا میں نے ایک اصول بنایا ہے کہ وہ ایک ایڈر پر میں صرف اپنی فیملی کو وقت دیتی ہوں اس دن میں اپنے بچوں کے ساتھ ڈیوٹی گیسٹری کھلتی ہوں، مووی بھی دیکھتی ہوں اور رات کو ان کو ڈر بھی لے کر جاتی ہوں کیونکہ روز میرے مصروف شیڈول میں میرے بیچے اور شوہر سب سے زیادہ متاثر ہوتے ہیں اسی طرز عمل کو میرے شوہر نے بھی اپنایا ہے۔ اسی وجہ سے ہم پانچ ورگڈ ڈے کے بعد دو دن صرف فیملی اور گھر کے لئے وقف کر دیتے ہیں۔ میری ملازمت کی نوعیت میڈیسن اور سرجری ہے اس لئے اس کی ذمہ داریاں زیادہ ہیں لیکن بحیثیت ایک ڈاکٹر میں اپنے کام میں کتنی ہی باہر کیوں نہ ہو جاؤں اس کے باوجود میں ایک بیوی اور ماں ہوں۔ اگر میں بیوی یا ماں اور کیریئر میں توازن نہیں رکھوں گی تو کوئی کامیابی میرے کام نہیں آئے گی۔

کام اور گھر میں توازن رکھنا خواتین اور مردوں کے اپنے ہاتھ میں ہے یہ سوچنا کہ زیادہ بیسیوں کے عوض اگر تھوڑا بہت گھر کو نظر انداز کر دیا جائے تو اس میں کوئی حرج نہیں ہے کسی بھی طرح درست نہیں کیونکہ آخر میں کچھ بھی نہیں بچتا صرف فیملی ہی باقی رہتی ہے۔ یہاں ایک سوال یہ بھی اٹھتا ہے کہ کیا ملازمت میں آزادی ماحول اور پُرکشش مراعات و تنخواہ حاصل کرنے کے لئے اگر فیملی کو نظر انداز کر دیا جائے تو کیا یہ ٹھیک ہے؟

اس حوالے سے سید علی جو کہ بیٹے کے اعتبار سے منظر ہیں اور ایک اعلیٰ عہدے پر فائز ہیں ان کا کہنا ہے کہ انسان جو کچھ بھی کرتا ہے وہ اپنی فیملی کے لئے ہی کرتا ہے۔ آج کے مشکل دور میں جہاں ہنگامی آسائشوں سے باتیں کر رہی ہے لوگ اپنی بنیادی ضرورتوں کو پورا کرنے کے لئے دوسروں کے دست گھر ہیں یا پھر نگرانان کی ضرورتوں کو پورا کرنے کے لئے دن رات ایک کر کے محنت کر رہے ہیں بعض دو ملازمتیں تک کرتے ہیں اگر آپ کو کوئی اچھی آفر آئے جہاں زیادہ وقت دینا ہو اور تنخواہ بھی اچھی ہو تو ضرورتوں کو لے کر چاہئے کیونکہ فیملی ہی سب کچھ ہوتی ہے۔ انسان اتنی محنت و شفقت صرف اپنے والدین کی بیوی بچوں کے لئے کرتا ہے۔ اگر اس محنت سے آپ اپنی فیملی کو تنخواہ و سادقت زندگی میں تو اسے سمجھنا فیملی کا فرض ہے کیونکہ آج سے کہیں زیادہ ہمیں کل کی فکر ہوتی ہے ہر شخص یہ کہتا ہے اور چاہتا بھی ہے کہ اس کا کل نہ صرف محفوظ ہو بلکہ اچھا اور آرام دہ ہوا اس لئے آج کی جانے والی محنت کل کے بہترین مستقبل میں ہی کام آتی ہے۔ جو انسان کام کا ہو کر رہ جاتا ہے گھر والوں کو اس کی مجبوریاں سمجھنی چاہئیں۔ لیکن اگر یہ کہا جائے کہ آفس کی طرح گھر والوں کو مستقل آٹھ سے دس بجے دینے چاہئیں اور ہر وقت کے مسائل کو لکھنا ہے تو ایک دن آپ آفس کے مسائل کو لکھنے کے قابل نہیں رہ پائیں گے اور وہ لوگ جو آپ سے کام لے کر آپ کو تنخواہ دیتے ہیں وہ اپنے کام میں ہرگز کوتاہی برداشت نہیں کرتے۔ میں اپنے گھر والوں کو پختہ ہر میں ایک باہری وقت دے پاتا ہوں کیونکہ میں تین پوسٹ پر فائز ہوں اور مجھے نہ صرف آفس میں دیر تک بیٹھنا پڑتا ہے بلکہ تمام مسائل کو حل بھی کرنا پڑتا ہے البتہ میں اس بات کا سختی سے قائل ہوں کہ آفس کے مسائل کو لکھنے سے بہت دور رکھنا چاہئے۔ چھٹی کے دن نہ تو دفتر ہی کام گھر پر کرنے چاہئیں نہ ہی آفس کو لکھیں اور آفس کے مسائل پر مشتمل کاگزٹریسیور کپانی چاہئیں کیونکہ آپ کی فیملی پورا پختہ اس دن کا انتظار کرتی ہے جب آپ آفس کے جھنجھوں سے دور گھر والوں کو وقت دیتے ہیں۔

ان تمام باتوں کو اگر سامنے رکھا جائے تو اس بات کو نظر انداز نہیں کیا جاسکتا کہ بعض کمپنیوں میں ایگزیکٹو یا منیجرز اپنے

گھر اور پیشہ ورانہ زندگی

مدم توازن ختم کریں

تحریر: سارہ ڈار



وہ مرد و خاتین جو آپریٹنگ بلکوز کا حصہ ہیں، اپنی پیشگی کمپنیوں میں ترقی کی دوڑ میں نہ جانے کب سے دوڑ رہے ہیں ان کے لئے گھر اور ملازمت میں توازن رکھنا قدرے مشکل ہوتا ہے۔ پہلے تو صرف ان بڑی بڑی کمپنیوں اور بڑے پریٹنگ بلکوز میں مرد ہی نظر آیا کرتے تھے لیکن ترقی کے اس دور میں جہاں ٹیکنالوجی کا دور دورا ہے اور تعلیم یافتہ ڈگری ہولڈرز کی کمی نہیں اب خاتین بھی اس کا حصہ بن چکی ہیں۔ تقریباً ہر سال ہزاروں نوجوان ہاتھوں میں ڈگریاں لے کر روزگاری تلاش میں پھرتے ہیں جن کو ملازمت مل جانے نہیں اپنا آپ منوانے کے لئے بہت محنت کرنی پڑتی ہے بلکہ اگر وہ ترقی کے خواہشمند ہوں تو انہیں اس کے لئے اپنی ہمت سے بڑھ کر کچھ کام کرنا پڑتا ہے لیکن وہ لوگ جو فیملی رکھتے ہیں وہ اپنی پیشہ ورانہ زندگی اور اپنی زندگی کو کس طرح سے متوازن رکھ پاتے ہیں یہاں تک۔

ایسے مرد و خاتین جو ملازمت پیشہ ہیں اور ان کی فیملی بھی ہے مصروفیت کے باعث اکثر اوقات گھر والے نظر انداز ہونے لگتے ہیں جس سے وہ تذبذب اور الجھاؤ کا شکار رہتے ہیں۔ اگر ایسے لوگ ملازمت کے دوران فیملی کی کسی اہم ضرورت کے پیش نظر کسی دن آف کر لیں یا آزادی چھٹی کر لیں تو اس سے آفس کے انتظامیہ خاص کر ان کے سینئرز کو شکایات ہو جاتی ہیں جبکہ اگر یہ لوگ صرف اور صرف تھوڑی اور پوری توجہ سے آفس کے کام سرانجام دینے میں مصروف ہو جائیں تو ان کی فیملی کو ان سے شہ قہم ہونے والے گئے شکوے شکایات ہو جاتی ہیں ملازمت پیشہ افراد یہ شکوہ کرتے ہیں کہ انہیں اپنے لئے وقت نہیں ملتا، ہم اس مصروف زندگی سے تنگ آگئے ہیں اب زندگی مشکل لگتی ہے وغیرہ وغیرہ!!! ملازمت چاہے بہت بڑی ہو یا پھر چھوٹی اس کی ذمہ داریاں اور مسائل تقریباً یکساں نہیں ہوتے۔ جتنی بڑی آرزوئیں تازہ ہیں ہوگی وہاں مسائل بھی اسی نوعیت کے ہوں گے۔ کیونکہ اس میں کوئی شک نہیں کہ ادارہ جیسا بھی ہو اسی پر مشتمل جیٹلی ہر جگہ ہوتی ہے جس کی وجہ سے دوسرے آپ کی کمزوریوں کی تلاش میں لگے رہتے ہیں۔ مرد و خاتین اب بھی زیادہ تر ملازمت کرتے دکھائی دیتے ہیں تو ان کی ذمہ داریاں الگ نوعیت کی ہوتی ہیں جبکہ خاتین جنہیں گھر کو بھی وقت دینا پڑتا ہے وہ ملازمت سے واپس آنے کے بعد گھر کے کام بھی نشتانی ہیں۔ یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ مرد حضرات آفس سے واپس ہی گھر کے کاموں میں بیٹھ کر یا بچوں کا ہاتھ نہیں ٹالتے ان کا انتظار گھر میں اس لئے بھی کیا جا رہا ہوتا ہے کہ گھر سے باہر کہیں لے جانے کی ذمہ داری کسی تقریب میں رات دیر تک کے لئے جانا، ڈنیا پھر شاپنگ پر گھر کے مرد ہی اپنی فیملی کو لے کر جاتے ہیں۔ لیکن اگر خاتین کی بات کی جائے تو ملازمت پیشہ خاتین کو آفس کے معاملات کو اسن طریقے سے سرانجام دینا ہوتا ہے۔ ان کے لئے گھر کی ذمہ داریاں آفس کی ذمہ داریوں سے کہیں زیادہ عائد ہوتی ہیں۔ اس بات کی بھی گہرا لاج ہوتی ہے کہ گھر میں بے ترتیبی نہ ہو، کھانا وقت پر بن جائے، فیملی نظر انداز نہ ہو، لوگوں سے ملنا جلتا، دینا دلانا، دکھ کشہ کم شکریت سے لے کر بچوں کی پڑھائی، شوہر کے موڈ، سرسرا لئی کی ذمہ داری سب کو ساتھ لے کر چلنا ہوتا ہے۔

ایک ایسی خاتون جو صرف گھر داری میں لگی رہے اور اس پر صرف گھر کی ذمہ داریاں ہوں وہ اس صورت کے مقابلے میں جو آفس اور گھر دونوں کو ساتھ لے کر چل رہی ہو اس سے مختلف ہے، یہی نہیں مردوں کی نسبت خاتین میں اس بات کا

اپنے دوستوں کو آپ روزانہ کوئی بھی اچھا سا پیج ایس ایم ایس کے ذریعے بھیج کر بھی ان سے رابطے میں رہ سکتے ہیں۔ اس طرح ان کی برآمدے یا خاص مواقعوں کو مد نظر رکھتے ہوئے آپ اسے Reminder میں محفوظ کر لیتے تاکہ آپ انہیں اس خاص دن اپنی ٹیک سنائیں بھیج سکیں اس لیے انہیں یہ مرسوں ہوگا کہ مصروف زندگی کے باوجود آپ انہیں اہمیت دیتے ہیں E-cards 'ای میل' ٹیکٹ بھیج سکتے ہیں دوستوں سے رابطے کا بہت موثر ذریعہ ہے۔ لیکن اس کے علاوہ جب آپ کو فرصت ملے اپنے پرانے دوستوں و عزیزوں سے ضرور ملیں۔



آپ جب آفس میں ہوں تو واقعی کاسب سے زیادہ انتظار گمراہوں کو ہوتا ہے آپ ایک طویل وقت آفس میں گزار کر لوٹتے ہیں۔ آپ کے گمراہوں کو آپ کی فکر ہوتی ہے بلکہ وہ اس انتظار میں بھی رہتے ہیں کہ آپ آئیں تو ساتھ کہیں باہر گھومنے پھرنے یا پھر شاپنگ ڈیزر پر جائیں۔ بیٹھو اور اپنے آفس کا اسٹریس گھر کے لوگوں پر نکالتے ہیں۔ موڈ آف رکھنا، فیسے کا اظہار کرنا یا پھر گمراہوں کا اختیار کر لینا کہ آپ چھٹکے آفس سے آئے ہیں لہذا ان کو کوئی کام کریں گے نہ کہیں جائیں گے۔ اس کیفیت سے لگانا آپ کے اپنے ہاتھ میں ہے اگر ایک لمحے کو آپ یہ تصور کریں کہ آپ جس فیملی کے لئے اتنی محنت اور تنگ دوڑ کر رہے ہیں انہیں ہی اگر آپ وقت نہیں دے پائیں گے تو وہ آپ سے خوش نہیں رہ سکتے اس لئے فیملی کے لئے لازمی وقت نکالنے آفس سے گھر جا کر کچھ دیر آرام کرنے کے بعد ان کے ساتھ کہیں آؤنگ پر جائیں یا اس کام کو ختم کریں جس کی وجہ سے آپ کی فیملی آپ پر راضی نہ کرتی ہے۔

آفس کے کام کو ختم کرنے

آفس کا کام ختم کرنے کے لئے آفس کی ذمہ داری سنبھال کر لے لیں۔ اس لئے آفس اور گھر کے درمیان توازن قائم رکھنے کے لئے یہ بہت ضروری ہے کہ آپ گھر پر بیٹھنا سوار کرنے کے آفس کا کام ختم کریں اس سے آپ کی پراثر نہیں پر فرق پڑتا ہے بالکل اسی طرح گھر پر آفس کا کام ختم کریں کیونکہ جو وقت آپ گھر پر گزار رہے ہیں اس پر آپ کا اور آپ کے گمراہوں کا حق ہے۔ اس وجہ سے اکثر گمراہوں میں ماحول کشیدگی کا باعث بنتا ہے۔ گھر کو آفس کی فائلوں فون کالز سے دور رکھیں۔

دیکھنا اور سنبھالنا

ہفت روزہ کے مصروف کن شیڈول میں ایک ویک اینڈ ایسا ہوتا ہے جس میں آپ خود اور فیملی کو بھر پور طریقے سے وقت دے سکتے ہیں۔ یہ اصول بنا لیجئے کہ ویک اینڈ اور سب سے کو پورا وقت فیملی کو دیں گے ان کے ساتھ گھومیں پھریں، کھائیں تکیں، مووی دیکھیں، بچوں کے ساتھ کوئی گرم کھیلیں یا پھر کسی مزید رشتے دار سے ملنے جلنے جائیں۔ پرانے دوستوں کے ساتھ ملیں، ملیں، فریڈے یہ کہ ان دو دنوں میں آپ اپنی تھکاوٹ کا اتارنے کے لئے اور خود کو تازگی بخشنے کے لئے بہت کچھ کر سکتے ہیں۔

دو دنوں کے کام کو ختم کرنے

مرد حضرات جب پچھلی کلان گمراہ گزریں تو اس دن وہ اپنی فیملی کے ساتھ مل کر گھر پر کچھ پائیں یا پھر ان کی مدد کریں آپ کے اس طرز عمل سے بچوں پر بہت اچھا اثر پڑے گا آپ اپنے طور پر اپنے گمراہوں کے لئے کوئی سر پر ہار پارٹی یا گلفس بھی دے سکتے ہیں اس سے آپ کی فیملی خوش ہوگی۔ انہیں آپ سے اگر کوئی گلہ ہوگا تو وہ بھی دور ہو جائے گا۔ یہ ضروری نہیں کہ حقے، تحائف، یا پارٹیز دینے کے لئے کسی خاص موقع یا دن کا انتظار کیا جائے جس قدر زندگی تیزی سے گزر رہی ہے اس میں سے کچھ پلے اور لوگوں کو اپنی فیملی میں قید کرنے کے لئے یہ سب کرنا ہمارے اپنے ہاتھ میں ہے۔

توازن قائم رکھنا

ہفت روزہ کا کام کرنے کے بعد آپ کا حق ہے کہ آپ پچھلی کے دن خوب آرام کریں اور ٹیڈ پوری کریں۔ اگر فیملی کے ساتھ کہیں جانے کا ارادہ ہے بھی یا نہیں بھی تو بھی آپ بھر پور ٹیڈ روز لیں تاکہ آپ خود کو تازگی رکھیں۔ جو خواتین ملازمت کرتی ہیں وہ پچھلی کے دن بھی کام کرتی نظر آتی ہیں انہیں اس دن بھی گھر کے کام کاج، بچان، گھریلو معاملات سنبھالنے ہوتے ہیں ان کی فیملی کو بھی چاہئے کہ وہ ان کا خیال کرتے ہوئے اس دن انہیں بھر پور آرام کرنے کا موقع دے تاکہ وہ خود کو بھر پور مرسوں کر سکیں۔

زندگی کی ضرورتوں کو پورا کرنے کے لئے محنت بلا غم کرنی پڑتی ہے لیکن اس بات کو ہمیشہ یاد رکھئے کہ اس زندگی کی دوڑ میں دوڑتے دوڑتے کہیں آپ اتنے آگے نہ نکل جائیں کہ آپ کا اپنا آپ اور آپ کا وہ اٹا بٹھ آج آپ کے گمراہوں اور فیملی رشتوں پر مشتمل ہے وہ کہیں بہت پیچھے رہ جائے۔ اس لئے گمراہوں اور ملازمت دونوں کو اپنی اپنی جگہ پر رکھتے ہوئے زندگی میں توازن کو برقرار رکھئے تاکہ جب کوئی آپ سے یہ سوال کرے کہ کیا گمراہ اور ملازمت کو برابر وقت دیا جاسکتا ہے؟ تو آپ کا جواب ہنی کے بجائے سگراتے ہوئے ہاں میں ہوا!!!

دور کرنا اس بات کا پابند کرتے ہیں کہ وہ دیکھ آفس میں بیٹھیں اور کام کریں، تاکہ ان کے ادارے کے منافع میں اضافہ ہووے کچھ کی ترقی کو اس بات سے لازم و ملزوم قرار دیتے ہیں کہ دور کرنا دیکھ ایک ذمہ داری ہے تاکہ کام کریں گے اتنا ہی اس کچھ کو فائدہ حاصل ہوگا۔ ایسے میں سب سے زیادہ متاثر فیملی ہوتی ہے، کیونکہ مینٹ کے لئے کام سب سے زیادہ اہمیت رکھتا ہے اور اس بات کو اہمیت نہیں دیتے کہ جس شخص کو انہیں آفس کا ٹیگ کے علاوہ بھی روک رکھا ہے اس کا گھر میں انتظار کیا جا رہا ہوگا پھر اس کی اپنی فیملی کے ساتھ بھی کچھ دورے ہوں گے۔ ان ہی وجوہات کی بنا پر اکثر گمراہوں میں آفس اور ذاتی زندگی متاثر ہونے پر لڑائی جھگڑے، بحث و تکرار ہوتی ہے بلکہ معاملات کشیدگی کی طرف بھی پلے جاتے ہیں۔ جہاں صرف گھر کا سربراہ کار یا باور اس کی ملازمت بھی ایسی ہو جس میں اسے بہت زیادہ وقت دینا پڑے تو یوں ہی سنبھالنے والے دن اس بات کا شکوہ کرنے لگتے ہیں۔

بالکل اسی طرح وہ خواتین جو گھر کی ذمہ داریوں کے ساتھ ساتھ آفس کے معاملات بھی دیکھ رہی ہوتی ہیں وہ کتنا ہی چتر کر لیں ان کی زندگی بھی بہت مشکل نظر آتی ہے کیونکہ جو جس گھنٹوں میں سے آٹھ سے دس گھنٹے وہ گھر سے باہر کام لڑ رہی ہوتی ہیں اور باقی وقت وہ گھر کے معاملات سنبھالتی ہیں۔ گو کہ دنیا میں کوئی چیز یا ٹیکنیک نہیں اور ہر مسئلے کا ایک حل موجود ہے اس لئے چاہے اور گھر کو ایک ساتھ لے کر چلنا مشکل تو ضرور ہو سکتا ہے لیکن ناگہان نہیں جو لوگ ملازمت پیشہ ہیں اگر غور کریں تو انہوں نے اپنے لئے زندگی کو ٹیکنیک خود بنا رکھا ہے۔ زندگی میں اتار چڑھاؤ، تھیب و فراز آتے رہتے ہیں لیکن یہ سوچ لینا کہ ہم اس کام کو ختم کرنے کے الی ہی نہیں اور نہ ہی یہ ہم کر سکیں گے تو ایسا ممکن نہیں اپنے لئے وقت نکالنا بھی اتنا ہی اہم کام ہے جتنا کہ گھر اور دفتری امور کو وقت دینا ہے۔ پہلے تو اس بات کا جائزہ لینا ضروری ہے کہ آپ خود کو اس وقت کہاں دیکھتے ہیں؟ اور مستقبل میں کہاں دیکھنا چاہتے ہیں؟ آفس میں بیٹھ کر بھی آپ ٹارگٹ Chase کرنے اور بہتر پوزیشن کی تنگ دوڑ میں مصروف عمل ہوتے ہیں اسی طرح گھر کی ذمہ داریاں آپ صرف اس لئے پوری کرتے ہیں کہ آپ کو اپنی فیملی سے نہ صرف پیار ہے بلکہ آپ جو کچھ بھی کر رہے ہیں وہ اپنے گمراہوں کے بہتر مستقبل کے لئے ہی کر رہے ہیں۔ ان دنوں معاملات میں آپ خود کو کہاں دیکھتے ہیں اس کو جاننا اور پرکھنا یہ بہت ضروری ہے، آفس اور گھر میں توازن رکھنے کے لئے آپ کو خود سے ہی کوشش کرنی ہوگی جس کے لئے درج ذیل باتوں پر عمل کرنے سے ہی آپ دو مختلف شعبوں میں توازن پیدا کر پائیں گے۔

اپنا پابند بننا

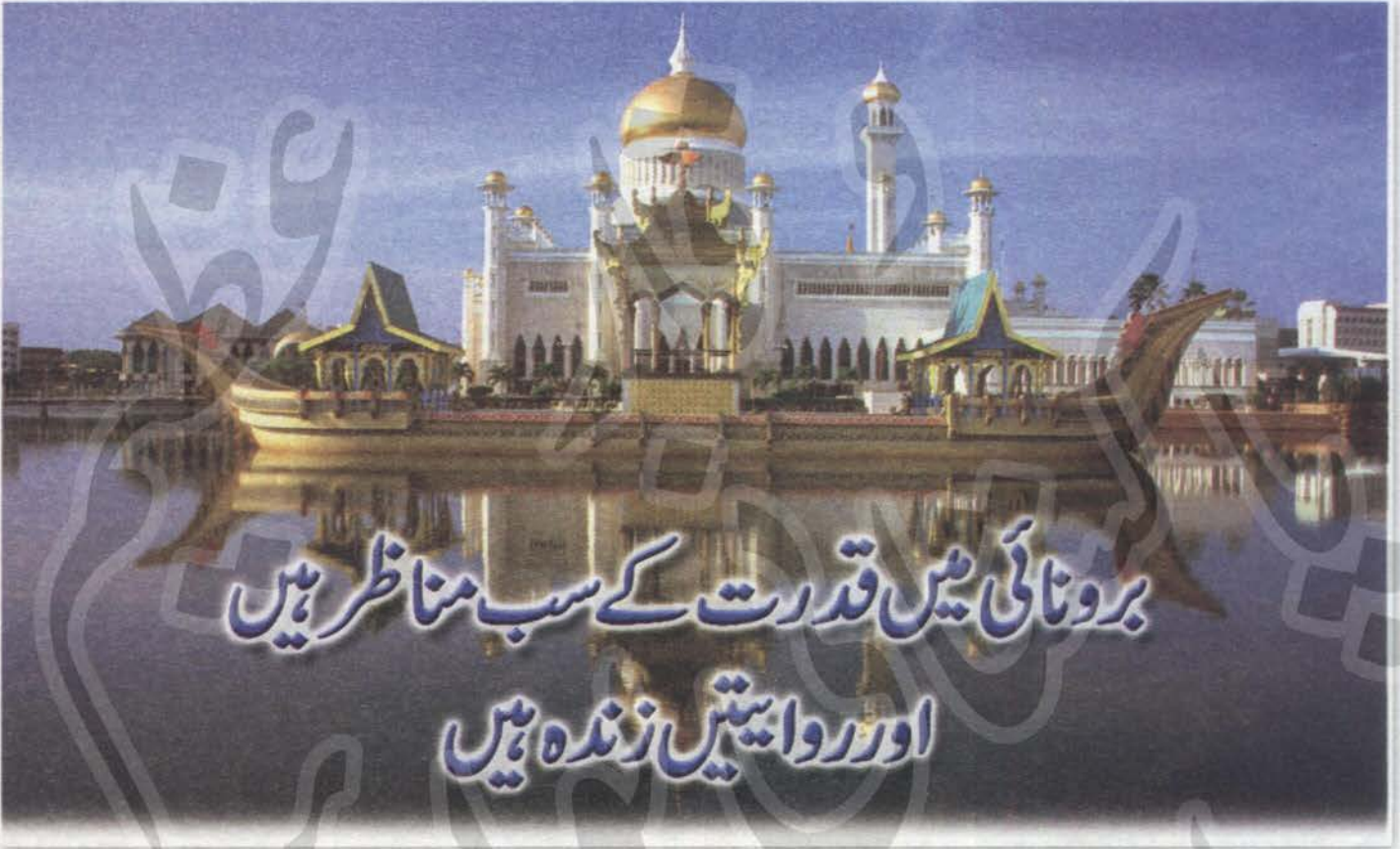
سب سے پہلے اپنا جائزہ ضرور لیجئے۔ آپ آفس اور گمراہوں کو ساتھ لے کر چل رہے ہیں گویا آپ پر دوہری ذمہ داریاں عائد ہوتی ہیں اس کے لئے آپ کو اپنا خیال بھی خود ہی رکھنا ہوگا۔ اپنی محنت، کھانے پینے کے شیڈول پر خاص دھیان دیتے ہوئے آپ آفس میں آٹھ یا اس سے زائد گھنٹے بیٹھے رہتے ہیں اور اس وجہ سے آپ کو یہ مرسوں ہوتا ہے کہ آپ کے وزن میں اضافہ ہو رہا ہے تو رات کو کھانے کے بعد کچھ قہقہے ضرور کریں۔ تاکہ آپ کی فٹنس برقرار رکھے۔ وہ خواتین جو ملازمت کرتی ہیں اور ان کا دھبہ میں آنا جانا ہے انہیں بھی چاہئے کہ وہ آفس سے واپسی میں لازمی اپنے چہرے کی کلیننگ کریں تاکہ وہ بہتر دکھائی دے سکے۔ اس کے علاوہ اپنے کھانے پینے پر بھی دھیان دیں اور اس بات کی کوشش کریں کہ گھر کا بنا بنا کھانا یا پکا پکا کھانا سیکس کھائیں یا بازاری کھانوں سے اجتناب برتیں کیونکہ وزن میں اضافے کا ایک سبب یہ بھی ہے۔

اپنی اپنی جگہ

اکثر یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ جو لوگ ملازمت کرتے ہیں وہ اپنے آپ کو کاموں میں اس قدر الجھا لیتے ہیں انہیں دنیا میں یا گروڈ میں ہونے والی تبدیلیوں سے واقفیت نہیں رہتی اور پھر ایک وقت ایسا بھی آتا ہے کہ جب وہ دنیا سے مکمل طور پر نکت جاتے ہیں۔ خاندان یا دوستوں کی گیت لو گھیر ہوں یا پھر کوئی اور تقریب وہ کہیں بھی آنے جانے میں خود کو مطمئن مرسوں نہیں کرتے۔ یہ عمل آپ کو مزید خرابی کی طرف لے جاسکتا ہے۔ لوگوں سے ملنا جلنا گو آپ کے لئے اسی طرح ممکن نہیں کیونکہ آپ ایک مصروف شیڈول رکھتے ہیں لیکن پھر بھی کہیں نہ کہیں ضرور آئیں جائیں تاکہ آپ تہہ پٹی مرسوں کر سکیں۔ ضروری نہیں کہ آپ باخبر رہنے کے لئے نینڈ جھٹلو یا ریٹنگ نینڈ ٹیلٹن پر اکتفا کریں فارغ اوقات میں آپ کوئی بھی اچھی کتاب پڑھ سکتے ہیں۔ آج کل انٹرنیٹ پر لوگ بلاگ لکھتے ہیں انہیں بھی فارغ وقت میں پڑھا جاسکتا ہے۔ اخباروں میں شائع ہونے والے آرٹیکلز پڑھ کر آپ باخبر رہ سکتے ہیں۔

رابطے قائم رکھنا

مصروف ترین شیڈول میں سے وقت نکال کر دوستوں یا عزیزوں سے ملنا گو کہ کافی مشکل لگتا ہے لیکن کچھ باتیں اور چیزیں اب بھی ایسی ہیں جن کی بنا پر آپ انہوں سے یا جن کے ساتھ آپ کو وقت گزارنا پسند ہے رابطے میں رہ سکتے ہیں۔



برونائی میں قدرت کے سب مناظر ہیں اور روایتیں زندہ ہیں

اسرائیلی ہاشموں کا داخلہ برونائی میں سخت ممنوع ہے۔

کیسے جانیں؟

برونائی جانے کے لئے مختلف قریبی ممالک سے بس 'ٹرین' کار 'فیری اور جہاز کاروٹ استعمال کیا جاسکتا ہے۔ برونائی انٹرنیشنل ایئر پورٹ ملک کا چھٹا نمبر جدید کولون سے آراستہ ایئر پورٹ ہے، رائیل برونائی انٹرنیشنل ڈگری کی ممالک سے براہ راست اور VIA فلپائن کے ذریعے اپنی خدمات سرانجام دے رہی ہے۔

چھ مشہور مقامات:

Wasai Kandal

یہ قدرتی مناظر سے مہر پور جنگلی اراضی ہے جہاں جھلسلاتے پانیوں کے آبشار اور سرسبز وادی آپ کا استقبال کرتی ہے۔



سلطنت برونائی ایک چھوٹی ریاست ہے مگر پیرولیم اور قدرتی گیس کے بڑے ذخائر کی وجہ سے اسے خاصی شہرت حاصل ہے۔ یہ ملک قدرتی وسائل کے ساتھ امیر ریاست کا درجہ رکھتا ہے۔ جنوبی ایشیاء میں واقع برونائی طیشیاء کے قریب ہے اس کے دو حصے طیشیاء سے ملحقہ ہو چکے ہیں، جنوبی بحیرہ چین کے ساتھ ساتھ برونائی کا کل وقوع کچھ اس طرح دنیا کے نقشے پر ابھرا ہوا ہے کہ یہ ریاست بہترین فٹنگ زون کہلاتا ہے۔ ریاست برونائی کی معیاشیات کا انحصار قدرتی آئل اور گیس پر ہے۔ برونائی کے سلطان دنیا کے چند امیر ترین امراء میں سے ایک ہیں جن کی دولت کے بارے میں اندازہ کیا جاتا ہے کہ تقریباً 40 بلین ڈالران کی ملکیت میں شامل ہیں۔

ثقافت:

بنیادی طور پر برونائی ایک اسلامی ریاست ہے، یہاں کی خوبصورتی اور انفرادیت کی ایک خاص وجہ اسلامی فن تعمیر نادر نمونہ کی شکل میں موجود ہے۔ آلکول کی خرید و فروخت کے علاوہ غیر حلال گوشت پر یہاں پابندی عائد ہے۔ رمضان کے مہینے میں روزے داروں کا احترام کیا جاتا ہے لہذا ان کے سامنے کھانے پینے یا تباہ کنوشی کرنے کی بھی سخت ممانعت ہے۔ برونائی کی آبادی 677 ہزار ہے (مقامی ملائشین ہاشموں) پر مشتمل ہے۔ جبکہ 15 فیصد چائینیز اقلیت کے طور پر یہاں نظر آتے ہیں۔ برونائی میں قدرتی آئل اور گیس کی صنعتوں، ہولڈر اسٹاف، ٹیلڈور کرز جیسی ملازمتوں کی انجام دہی کے لئے مختلف ممالک سے لوگ روزگار کے لئے آتے ہیں۔

موسم: برونائی کا موسم جنوری میں گرم ترین ہو جاتا ہے، بقیہ سال یہاں بارشیں اور نم موسم رہتا ہے۔

برونائی جانے کا طریقہ کار:

مندرجہ ذیل ممالک کے ہاشموں اور غیر ملکی سیاح برونائی جاسکتے ہیں جب تک ان کا پاسپورٹ (6 ماہ) قابل اجراء ہے۔

90 دن

یورپی یونین کی تمام ممبران ریاستیں امریکا

30 دن:

آئی لینڈ، ملائیشیا، نیوزی لینڈ، ناروے، عمان، سان مارو، سنگاپور، جنوبی کوریا، یوکرین اور متحدہ عرب امارات

14 دن:

کھوڈیا، کینیڈا، چین (ہانگ کانگ)، جاپان، انڈونیشیا، لائوس، مالڈیپ، جزیرہ فلپائن، سوئٹزر لینڈ، تھائی لینڈ اور ویتنام

Pontal seri kenangan

یہ ایک مشہور ساحل سمندر ہے جہاں سیاح اور مقامی افراد پنچنگ کی غرض سے جاتے ہیں۔ سفید چمکتی مٹی اور ان پر کھلی کھڑی کی



جزیرہ یہاں کا اصل حسن ہے یہ مرکزی شاہراہ کے قریب واقع ہے۔

Palau ranggu

یہ بندروں کی قدیم آبادیگاہ اور شاہی محل کے قریب واقع ہے۔ دن کی روشنی میں وافر نیکی میں اس جگہ کی سیر کرنے کا اپنا ہی لطف ہے۔

Jerudong

برونائی کے سلطان کا یہ پسندیدہ تفریحی مقام ہے جہاں وہ پولو کھیلتے ہیں لیکن یہاں داخلہ آسانی سے ممکن نہیں ہے۔



شاہنگ:

برونائی میں آپ بہترین ایئر کنڈیشنڈ مالز میں شاہنگ کر سکتے ہیں یہاں مالز رات گئے تک کھلے رہتے ہیں ایرانی سامان پاکیزت ملتا ہے۔



پکوان:

دیگر پڑوسی ممالک سے ملتا جلتا کھانا برونائی کی خاص پکوان ہے۔ ملائیکیا اور سنگا پور میں اسپانسی نوڈلز اور چاول مرغوب غذا تھیں ہیں انظرین اور پاکستانی کھانے کے ریسٹورنٹس بھی برونائی میں موجود ہیں۔

ہا کراسٹائل فوڈ:

اگر آپ کا بھٹ اچھائی محدود ہے تو پریشان مت ہوں یہاں جگہ جگہ ہا کراسٹائل کھانے کے بہترین ڈائنے آپ تک پہنچا سکتے ہیں۔ سائے ٹوڈلز، چرغہ گولڈ پھلی جیسے مزیدار کھانے آپ محدود بجٹ میں نوش کر سکتے ہیں۔

ریسٹورنٹ اسٹائل فوڈ:

برونائی میں ایشین ریسٹورنٹس وافر تعداد میں موجود ہیں، چائینز، لیبائی، انڈیسی، اٹھ، ٹھین، اٹھ، ٹھین، اٹھ، ٹھین اور سی فوڈ کی وسیع ورائٹی دستیاب ہے۔



برونائی کے سلطان حسناٹ ابولکلیان دنیا کے امیر ترین ملک کے صدر ہیں ان کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ وہ اپنے استعمال کی ہرجے میں سونا استعمال کرتے ہیں۔

☆ ان کے کپڑوں میں سونے اور چاندی کے دھاگوں سے کڑھائی کی جاتی ہے۔



☆ ایک یونٹنگ 747 کے علاوہ چھ مزید چھوٹے جہاز اور دو ہیلی کاپٹر بھی سلطان حسناٹ کی ملکیت ہیں۔

☆ سلطان حسناٹ کے پاس دنیا کی مہنگی ترین گاڑیوں کی سب سے بڑی کالیکشن موجود ہے۔

☆ حالیہ ہی میں برونائی کی شہزادی کی شادی کی تقریب منعقد ہوئی جس میں اخراجات کا تخمینہ کئی ملین ڈالرز لگا یا گیا ہے۔

☆ سلطان حسناٹ کی شاہی گاڑی خالص سونے سے بنائی گئی ہے۔



● گھر آشیانہ
● آرائش ←

اچھا میٹر لیس اچھی نیند کا ضامن ہے

تحریر: اریبہ انصاری

نہیں ہے۔ یہ کبھی نکل سکتے اور غیر معیاری میٹر لیس بنانے میں کام آتا ہے۔ میٹر لیس کی پائیداری سے زیادہ اس کا آرام دہ ہونا ضروری ہے۔ روٹی، اون، ناریل کی چھال اور گھوڑے کے بالوں سے بھرے میٹر لیس قدرتی طور پر میٹر لیس کے آرام دہ ہونا کا گزرمیکنے بناتے ہیں۔ یہ کسی قسم کی جلدی بیماری کا امکان بھی نہیں رکھتے۔ مصنوعی اور ضرر رساں کیمیکل اور پولیسٹر سے تیار کئے گئے میٹر لیس کو پلٹتے وقت ایسے خوردبینی اجزاء خارج ہوتے ہیں جو سانس اور جلد کی بیماریاں پھیلاتے ہیں۔ پرانے اور پچکے ہوئے میٹر لیس پر سونے سے کمر، گردن، کندھوں، ٹانگوں اور کلائیوں میں درد کی شکایت ہو جاتی ہے۔

آرتھرائس (جوڑوں کے درد میں مبتلا افراد کے لئے) اب مخصوص میٹر لیس تیار کئے جاتے ہیں جو ان کے کتے جوڑوں کو سکون دیتے ہیں۔ بہتر نیند کے لئے مضبوط اور اونچا میٹر لیس ہونا چاہئے جس پر کسی بھی انداز سے سونے پر بے آرامی محسوس نہ ہو۔ عمر کے ساتھ انسانی جسم کی ساخت تبدیل ہوتی جاتی ہے۔ جس میٹر لیس پر 20 سالہ نوجوان گہری نیند سوتا ہے اسی میٹر لیس پر 60 سالہ شخص بے آرامی کی حالت میں رات گزارے گا۔

میٹر لیس کا سائز اس ضمن میں سختی رکھتا ہے۔ قد اور وزن کی مناسبت سے میٹر لیس کا سائز ہونا چاہئے جسم کے تمام حصوں پر میٹر لیس کا دباؤ یکساں ہونا چاہئے۔ یہ دباؤ درمیانے درجے کا اور اچھی کیفیت والا ہونا کہ دوران نیند کوئی ٹھنڈا نہ آئے۔ بہت زیادہ سخت اور بہت زیادہ نرم میٹر لیس جسم کے تمام اعضاء اور حصوں پر غیر مساوی دباؤ ڈالتا ہے جس کی وجہ سے نیند متاثر ہوتی ہے اور پٹھوں میں پٹھن اور کھچاؤ ہونے لگتا ہے۔



سونا اور کیسے سونا ہے یہ وہ اصول ہیں جس کا تعلق براہ راست صحت سے ہے، دراصل نیند انسانی صحت و تندرستی کے لئے کسی صحت بخش ٹانگ کا درجہ رکھتی ہے۔ جھکے ہوئے جسم و ذہن کو جب نیند کی آغوش ملتی ہے تو وہ اپنی اگلی ہم کے لئے تیار ہو جاتا ہے۔ جھکے ہوئے ذہن تخلیقی کام تخلیق کرتے ہیں نا وہ قابل بھروسہ ہوتے ہیں۔ انسان اپنی زندگی کا ایک تہائی حصہ سو کر گزارتا ہے۔ لہذا اسی بات سے سمجھ جائیں کہ بیڈ پر پڑے میٹر لیس کی اہمیت کتنی ہے۔ ایک اچھا میٹر لیس زندگی کا چہرہ تبدیل کر سکتا ہے۔

صبح نیند سے بیداری پر اگر تروتازگی کا احساس نہ ہو تو پورا دن بے آرام گزارتا ہے جو لوگ نیند میں بے چینی، کروت بدلنے یا ناگھنٹے کی شکایت کرتے ہیں وہ اگر اپنا میٹر لیس تبدیل کریں تو یہ شکایات 90 فیصد کم ہو سکتی ہیں۔

میٹر لیس کے انتخاب کے لئے کوئی اسٹینڈرڈ اصول یا پالیسی سرج نہیں کی گئی ہے

اس کا انحصار سونے والے کے سونے کے انداز پر ہے

چت لینا

چت یا سیدھے لٹ کر سونے سے جسم کا وزن جسم کے مختلف اعضاء میں تقسیم ہو جاتا ہے۔ اس حالت میں میٹر لیس گردن اور بڑھکی بڑی کو سہارا دیتا ہے۔ ٹانگوں کے پٹھے سیدھے رہتے ہیں اور جسم ڈھیلا پڑ جاتا ہے۔

گروٹ پر لینا

جو لوگ گروٹ پر سوتے ہیں انہیں چاہئے کہ ایسا میٹر لیس منتخب کریں جو کولہوں اور کندھوں کو مکمل طور پر آرام دہ حالت میں رکھے اور جسم کے بقیہ حصے بھی بنا کسی تکلیف کے پرسکون رہیں۔

اٹا لینا

جنہیں الٹ لٹ کر سونے کی عادت ہو ان کے لئے میٹر لیس کی بہترین قسم وہ ہے جو پیٹ کو سہارے اور بڑھکی بڑی اپنی اصل حالت میں رہے۔

سونے کے انداز کے مطابق میٹر لیس منتخب کرنے کا فائدہ سکون نیند کے ساتھ نیند جلدی آنا بھی ہے۔ اس طرح پیند بھی کم آتا ہے اور جسم تازہ و تندرست رہتا ہے۔ یاد رکھیں جسم سوتے وقت جو پیند خارج کرتا ہے وہ میٹر لیس، ٹکینے اور چار میں جذب ہو جاتا ہے اور یہ نرم چیزیں بیکٹیریا کے افزائش کی جگہ بن جاتی ہیں۔ یہ بیکٹیریا جلدی بیماریوں اور ایکٹشوز کا سبب بن سکتے ہیں۔

ECO میٹر لیس:

میٹر لیس بنانے والی کمپنیوں کے مطابق ان کا میٹر لیس آرام دہ اور پائیدار ہوتا ہے، زیادہ تر میٹر لیس کی وارانٹی 10 سال دی جاتی ہے۔ اس وقت اس اطر سزی میں سرفہرست میٹر لیس بنانے والی کچھ کمپنیوں کے میٹر لیس کی تیاری میں کیمیکلز سے عاری مصنوعات استعمال کی جاتی ہیں جن میں Methylene Chloride کی شمولیت بالکل





جلدی زدوسی والوں کو ٹیکس میٹریس کا انتخاب کرنا چاہئے۔
میٹریس کی صفائی:

چھوٹے بچوں اور پالتو جانوروں کی گھر میں موجودگی کی صورت میں کسی بھی حادثے کے امکانات رہتے ہیں۔ بعض لوگوں کو حادثات ہوتی ہے کہ وہ بیڈ پر بیٹھ کر ناشتہ یا کھانا کھاتے ہیں ایسی صورت میں بیڈ پر چائے پانی یا کچھ بھی گر سکتا ہے۔ نو مولود بچے، نیند کے دوران بستر پر پیشاب نکل جانے کی شکایت سے دوچار رہتے ہیں۔ یہ سارے عوامل میٹریس کو جراثیم اور مختلف اقسام کے بیکٹیریا کی آبادی بنانے میں کوئی کسر نہیں چھوڑتے۔ نم آلود جگہیں کیڑے، مگسوں کو بھی اپنی طرف کھینچتے ہیں۔

میٹریس کی صفائی کافی مشکل کام ہے اور اس کے لئے ایسی اشیاء موجود ہیں جو انہیں مکمل طور پر صاف رکھیں۔ لہذا اگر آپ کے گھر میں چھوٹے بچے، پالتو جانور موجود ہیں تو حتی الامکان کوشش کیجئے کہ وہ میٹریس کو تم کرنے سے دور رہیں۔ اس کے علاوہ یہ کیا جاسکتا ہے کہ نئے میٹریس پر جو پلاسٹک چڑھا ہوتا ہے اسے اتارنا نہ جائے لیکن اس پلاسٹک پر بیڈ شیٹس بچھانا عذاب ہو جاتا ہے کیونکہ وہ بار بار غسل جاتی ہے۔ ایسی صورت حال میں اکثر لوگ یہ کہتے ہیں کہ ہزاروں روپے خرچ کر کے میٹریس خریدنے والے پلاسٹک میٹریس کے اوپر بچھا دیتے ہیں تاکہ وہ نمی سے محفوظ رہے لیکن اس طرح جلدی انفیکشن ہونے کے خطرات بڑھ جاتے ہیں کیونکہ ریگریٹیشن نمی جذب نہیں کرتا اور اس کی چھٹی سٹس سے جب جلد گر جاتی ہے تو زدوسی ہو جاتی ہے۔

میٹریس کو

- میٹریس کی حفاظت کے لئے اس کے اوپر بچھانے والے اور اکر اہم ہے۔
- ☆ ایسے میٹریس کو کراکسٹا ب کریں جس کی دھلائی یا سانی ممکن ہو۔
- ☆ ایک سے زائد میٹریس کو ریجے جن کو جلدی تبدیل کیا جاسکے۔
- ☆ واٹر پروف میٹریس کو بھی دستیاب ہیں لیکن یہ اس کمرے کے لئے سوزوں رہتے ہیں جہاں ایئر کنڈیشننگ لگا ہوا ہو۔
- ☆ پتے میٹریس کو استعمال کریں یہ سانی سے دھوئے جاسکتے ہیں۔
- ☆ میٹریس کو تھیں میں ایک مرتبہ ویکویم کینز سے صاف کریں اس طرح کوٹے کدروں میں چھپا کر دھوا صاف ہو جاتا ہے اور شیٹس میں بیدار ہونے والے کیڑوں سے بچا جاسکتا ہے۔
- ☆ اگر ممکن ہو تو مینے میں ایک سے دو مرتبہ 2-3 گھنٹوں کے لئے میٹریس کو دھوپ میں رکھیں اس طرح بیکٹیریا اور خوردبینی جراثیم کا خاتمہ ہوتا ہے۔
- ☆ یہ یقینی بنائیں کہ میٹریس ہر وقت خشک رہے۔
- ☆ ہر چھ ماہ بعد میٹریس کی ڈائریکشن تبدیل کریں۔

میٹریس کی تبدیلی

- ☆ میٹریس کی خریداری کے بعد اس بات کا دھیان رکھیں کہ وہ نمی سے محفوظ رہے۔ اگر میٹریس کا کھپ اپنی اصل حالت میں رہے تو یہ 10-8 سال تک استعمال کئے جاسکتے ہیں۔
- ☆ جب میٹریس ہلکے جگہ سے دب جائے یا اس کے اوپر گھٹ ڈھیلے ہونے لگیں
- ☆ میٹریس چمک جائے
- ☆ نیند سے بیداری کے بعد جلدی زدوسی کا سامنا ہو
- ☆ کمر اور گردن کے پھلے حصوں میں مستقل درد رہنے لگے
- ☆ میٹریس سے آوازیں آنے لگیں

یہی نوٹس کرنے سے پہلے کچھ اصول یاد رکھیں

☆ میٹریس کی خریداری سے قبل کم از کم 10 منٹ اس پر لیٹیں تاکہ کوئی بھی شکایت ہو وہ اسی وقت دیکھی جاسکے۔
☆ وارنٹی کارڈ ضرور لیں۔

☆ اوپر گھٹ والے میٹریس فوم کے میٹریس سے زیادہ پائیدار اور آرام دہ ہوتے ہیں لیکن قیمتاً یہ جتنے ہیں لہذا خریداری کے وقت اپنے بجٹ سے زیادہ صحت کو مدنظر رکھیں۔
☆ سیکنڈ ہینڈ یا استعمال شدہ میٹریس لینے سے گریز کریں۔
جب میٹریس (مسہری کا گدا) خریدنے کی باری آتی ہے تو بیشتر کے خیال میں یہ سرمایہ کاری کرنے کا مرحلہ نہیں ہوتا یہاں صرف کم سے کم پیسوں میں اچھی اور سستی چیز کی بات ہونی چاہئے۔ جبکہ یہ آ رام اور سکون کا معاملہ ہے اس میں سستی نہیں معیاری چیز کو فروغ دینی چاہئے۔ اچھی نیند کے لئے میٹریس کی کوئی بھی اہم ہے۔ ایسا میٹریس جو جسم کے تمام حصوں پر یکساں دباؤ دالے صحت مند طرز زندگی کی ایک آسان ہے۔

میٹریس کی اقسام

ایئر بگ میٹریس:

اس میٹریس کی خاصیت ہے کہ یہ طویل مدت تک اصلی کھپ میں رہتا ہے اور جسم کے لئے سخت ثابت نہیں ہوتا یہ قیمتاً ہلکا ہوتا ہے لیکن خریداروں کی عموماً پسند بھی میٹریس ہے۔

فوم میٹریس: یہ فوم سے تیار کئے جاتے ہیں اور سستے ہوتے ہیں جن لوگوں کا بجٹ مہنگے میٹریس خریدنے کی اجازت نہیں دیتا وہ فوم میٹریس ہی لیتے ہیں۔

ٹیکس میٹریس:

یہ میٹریس قدرتی طریقے سے بنائے جاتے ہیں جس کی وجہ سے ان میں کسی قسم کے بیکٹیریا یا جراثیم کا امکان نہیں رہتا۔



میری چیزیں بھی سنبھال کر رکھنا

قارئین یہ صفحہ آپ کا ہے اس کے لئے ہمیں ہر ماہ آپ کے تجربات و واقعات درکار ہوتے ہیں اگر آپ کسی مسئلے کی نشاندہی کرنا چاہتے ہیں یا پھر کسی ذاتی مسئلے کو اس صفحے کے ذریعے دوسروں کے لئے راہ راست بنانا چاہتے ہیں تو ہمیں ہر ماہ لکھ بھیجئے جو آپ کو کتنا چاہتے ہیں !!

”جوابات آپ والدین کو نہ کہہ سکیں یا کہتے ہوئے ہنچکا نہیں ہو چکا تو بہت ایک بہن کو بہت آسانی سے کہی جا سکتی ہے“ میرے نزدیک بہن بھائی کا رشتہ والدین کے رشتے کے بعد سب سے قریبی اور محبت کا ہے۔ ویسے بھی ایک بھائی کے لئے بہن کیا ہوتی ہے یہ لفظوں میں بیان کرنا بہت مشکل ہے بالکل اسی طرح سے ایک بہن کے لئے ایک بھائی کا ساتھ مان، ہمسروسہ، تحفظ اور دوست کی طرح ہوتا ہے۔ میری بہن کی عمر نے لے کر دوست گزارا اور اٹھنے سے کم نہیں۔ مجھ میں اور میری بہن میں تقریباً چھ برس کا فرق تھا۔ وہ مجھ سے چھوٹی تھی ہم دونوں بھائی کے علاوہ اور کوئی نہ تھی۔ ہر بہن بھائی کی لازوال محبت کی طرح ہم بھی اسی طرح کا پیار شراعتاً ایک دوسرے سے چھپ چھپا کر رکھتا تھا بلکہ میں نے اپنی بہن کو بہت زیادہ ہی محبت کیا ہوا کیونکہ میں شراجا شراعتی ہوں۔ میری بہن شروع سے ایسی لاڈلی رہی۔ اس کی وجہ یہ تھی کہ میرے بچپن سے کہیں زیادہ اچھے اور سزائی ہوئی رہی انہوں نے بہت دعاؤں اور منت دوسروں کے بعد اللہ تعالیٰ سے میری بہن کو حاصل کیا میں اپنی ماں کا لاڈ اور بہن میری بہن ابی اور دونوں کے بہت نزدیک رہی۔ چونکہ اس کا ساتھ اور وقت زیادہ تر ابو کے ساتھ ہی گزارا تو اس میں بچپن سے ہی وہ تمام عادتیں بھی آتی گئیں جو کہ میرے والد میں تھیں انگوٹوں سے پیار سے پیش آنا جانوروں سے پیار کرنا دوست بنانا کسی غم یا دکھ کی بات پر پریشان ہو جانا بہت کم عمری میں ہی اس نے اپنے آپ کو ایسا بنا لیا میرے بہت بڑی ہوا اسکول سے واپسی پر جب ہم کھانا کھانے بیٹھے تو میں بڑا ہونے کے باوجود اپنی ماں کے ہاتھ سے کھانا کھانا جبکہ میری بہن مجھ کو یہ کہہ کر پھینکتی کہ بھائی آپ تو بیٹے ہیں جب ہی ماں کے ہاتھ سے کھانا کھاتے ہیں کھانا کے بعد اپنی پلیٹ کو گین تک پہنچانا کھیلنے کے بعد اپنے کھولنے تزیین سے رکھنا۔ اپنی کتابیں سینا اپنی چیزوں کو سنبھال سنبھال کر رکھنا اس کی ایسی عادتیں تھیں جو کہ اتنے کم عمریوں میں اکثر نہیں ہوتیں۔ میرے والد اور والدہ دونوں ہی چاہتے ہیں اور دونوں ڈاکٹر ہیں جب شام کو میرے ابو کو رات کے تھے تو میری بہن کہیں بھی ہوتی وہ تو پانی کا گلاس لے کر ابو کے پاس بیٹھ جاتی۔ صرف اس لئے کہ میرے ابو وہ پانی پینے کے بعد اپنی بیٹی کو گال پر پیار کیا کرتے تھے۔ اسی طرح سے وہ جس قدر ایسا خیال رکھتی تھی میں دیکھ کر ہنسا کرتا تھا۔ ایک بار اس سے کسی نے پوچھا کہ تمہیں ایسی زیادہ اچھی لگتی ہیں یا ابو تو اس نے نہت سے جواب دیا کہ ”ابو“ میں بھی وہیں پر موجود تھا میں نے بیٹھے ہوئے کہا کہ اس سوال کے جواب میں سب لوگ ”امی“ کا نام لیتے ہیں تو اس نے مصحوبت میں کہا کہی ہاں! مجھے معلوم ہے سب کو امی کہتے ہیں لیکن میں اپنے بابا کا خیال رکھنے والی ہوں میں تم امی کا خیال رکھو میں بابا کا.....!!! گویا اس نے بے لگتہ کہا تھا کہ ذمہ داری کو بانٹ لینا چاہئے۔ اس بات کا ذکر میں نے جب امی ابو کے سامنے کیا تو اس پر وہ خوب فتنے۔ میرے ابو کو جس قدر شانزے سے پیار تھا اس کا امتنازہ آج ان کے انتقال کے بعد ان کی ذاتی ڈائریاں پڑھ کر مجھے ہوتا ہے جس میں انہوں نے تقریباً ہر صفحے پر شانزے کی پیدائش سے اور ان کے انتقال سے قبل تک کی activities لکھی ہوئی ہیں۔ شانزے جب پیدا ہوئی اس نے اس طرح بولنا شروع کیا وہ کہے چلتی تھی کیا کھاتی تھی، کس بات سے ناراض ہوتی ہے یا اسے پسند ہے یہ سب احاطہ میرے اہلکار کے ساتھ لکھا کرتے تھے میں چونکہ شروع سے ہی امی سے سنجیدہ رہا تو میرے ابو کو مجھے اور امی کو چھیننے کے لئے مجھے کہتے تھے کہ تم تو اس کے بچے ہو میری بہن اپنی مصحوبت میں اکثر ایسی باتیں کہ جاتی تھی جو ہمیں بے ساختہ ہنسنے پر مجبور کر دیتی تھیں۔ جب وہ پانچ برس کی تھی تو اس نے ایک بار سب کے سامنے ایسی ہی مصحوبت کا اظہار کیا جو آج بھی ہمارے چہروں پر مسکراہٹ کھیر دیتا ہے۔ اس روز ہمارے گھر پر دعوت کا اہتمام تھا اور سب لوگ جمع تھے میں گھر سے باہر تھا جب واپس آیا تو کسی نے میری بہن سے پوچھا کہ کبھی کون آیا ہے باہر سے؟ اس نے بے ساختہ جواب دیا ”چچو“ کیونکہ ابو کو یہ کہتے سنا کرتی تھی سب کا فتنہ کہ میں ہاں ہوں گویا اب ہمارے ایک انگل نے دریاخت کیا کہ اگر تمہارا بھائی اپنی ماما کا بچہ ہے تو تم کیا ہوا اس نے بے ساختہ سب سے کہا میں بابا کی بیٹی ہوں وہ ان باتوں کے معنی نہیں جانتی تھی بس اس کے ذہن میں یہ تھا کہ یہ شاید کوئی لاڈیلا کا نام ہے جو بچے کو والدین دیتے ہیں۔

اکٹوبر میں رکھی چاکلیٹیں غائب کر دیا کرتا تھا تاکہ وہ ڈھونڈے اور روئے۔ مجھ سے تنگ کرنے میں بہت حرا آتا تھا صرف یہ جملہ سننے کے لئے ”تم گندے بھائی ہو اللہ میں تم کو مرادیں گے۔“ پھر میں اسے اس کی چھپائی ہوئی چیزیں واپس دے دیتا تو میں اس کا اچھا بھائی بن جاتا۔ اسی سال ہم نے عمر و کیا جس میں میری بہن میری نانی میری امی ساتھ تھے واپسی پر ہم چاندوں کے لئے کراچی بھی آئے جہاں ہم دونوں بہن بھائی خوب گھومے پھرے اور اس وعدے پر واپس گھر آئے کہ کئی مہینوں میں چاندوں کی چٹیلوں میں دوبارہ کراچی لائیں گی۔ کیونکہ یہ میری بہن کا کراچی کا پہلا سفر تھا۔ کم رمضان کو اس نے خضر کے روزہ بھی رکھا اور سارا دن کھینچی رہی اور سچے روزے میں نظر ملا ہوا جاتے ہیں۔ کراچی سے اسلام آباد واپسی کی فلائٹ میں وہ آنکھوں پر ہاتھ رکھ رہی تھی کہ اسے کراچی میں اور دن رہتا ہے میں سارے راستے اسے گلے کرتا ہوا آیا۔ چھوڑا گت کی صبح وہ امی کے ساتھ اور نانی کے ساتھ چنڈی گئی کہ اسے اپنے دوستوں سے ملنا ہے اور انہیں وہ گلے دینے ہیں جو وہ ان کے لئے کراچی سے لائی ہے۔ میری والدہ کو ایک دعوت میں ضرور شرکت کرنی تھی میں اس دن اتفاق سے ان کے ساتھ نہ جا سکا اور کوہٹ میں ہی رہا۔ رات بچڑی سے کوہٹ واپسی پر اس کا کار کا شہید ایک سنڈ ہوا جس میں میری والدہ بہن نانی اور ڈرائیور تھے۔ اس حادثے میں ڈرائیور موقع پر ہی جاں بحق ہو گیا شہید بڑھی حالت میں میری امی نانی اور بہن کو ہسپتال لایا گیا جہاں سترہ اگست کو میری بہن اور میں اگست کو میری نانی ہمیشہ کے لئے ہمیں ختم چھوڑ گئے۔ میں نے خود اپنی بہن کو اپنے والد کے برابر شکر میں شکر اٹارا اس وقت مجھے یہ محسوس ہوا کہ وہاں میں جس قدر تم میرے باپ اور میری بہن کی تھی آج بھی وہ دونوں ایک ساتھ ہیں میری بہن شانزے محض آٹھ برس کی تھی اسے اپنے پیچھے ان گت یادیں چھپتے بائیں اور وہ سب کچھ چھوڑ گئی جو ہمیں اب دن رات ملائے بھی ہیں اور سکرانے پر مجبور بھی کرتے ہیں۔ آج میں اس کی چیزیں دیکھتا ہوں تو سوچتا ہوں کہ وہ اتنی جلدی کیوں چلی گئی؟ میں اب کس کو گلے کیا کروں گا؟ کس سے پیار کروں گا؟ کہیں واپسی میں بھائی تو نہیں جو اللہ نے مجھے سزا دی یا پھر میرے بابا شانزے کے بغیر جیتے نہیں تھے اللہ نے ان کی بیٹی واپس انہیں لوٹا دی کہ وہاں ہونا تھا تھے۔ جاننے والے چلے جاتے ہیں لیکن اپنے پیچھے ان گت یادیں اور باتیں چھوڑ جاتے ہیں جو انہیں ہمیشہ زندہ رکھتی ہیں۔ کچھ دن قبل اس کی آنکھوں میں ساگر آئی تو میں نے اپنی بہن کے لئے ایک لکھ لکھی جو مجھے اس دن محسوس ہوا وہ میں نے اس لکھ کے ذریعے اپنی بہن کو پہنچایا۔ یہ لکھ اس کی سالگرہ کے دن پر ہے۔

جنت میں سالگرہ کا دن

آج تمہاری سالگرہ ہے
اور گھر بہت دیران سا بھی
امی ہیں چپ بہت
بھائی کچھ پریشان سا بھی
کمرے کے اک کونے میں
رنگ اب بھی بکھرے رکھے ہیں
جو تم بھرا کرتی تھیں
وہ کتابیں اب بھی وہی رکھی ہیں
جو تم پڑھا کرتی تھیں
سنڈر بلائی سی ڈی اب کوئی نہیں دیکھتا ہے
چاکلیٹیں کھانے کی اب بھی کوئی نہیں کرتا ہے
ایک کونے میں بیٹھی تمہاری بلیاں
ہر آہٹ پر چونک جاتی ہیں
کوئی دروازے پر آئے تو بھاگ کے باہر جاتی ہیں
اب مورچی خوشی سے ناچتا نہیں
تساپے پر پھیلا تا ہے
سب برے اداں ہیں آج کے دن
پر تمہارا بھلا اداں نہیں
صبح سویرے مجھ سے کہتا ہے
آج انجیل کی سالگرہ ہے
جنت میں خوب سویرا ہے
خوب رونق جمی ہے وہاں
اور شانزے سے خوش وہاں

پر یاں لائی ہیں ایک بڑا سا ایک
ستاروں کی ہے چمک بہت
ابو کی گود میں ہے شانزے
اور نستی جا رہی ہے
ایسی سالگرہ اس نے منائی ہی کب؟
جس میں اتنی نور کی بارش ہو
اور نکلے اتنے اعلیٰ ہوں
لوگ اتنے اہم اور خاص سے ہوں
پر گھر کو یوں دیکھ شانزے سے اب اس بہت
کہتی ہے مجھ سے میری سالگرہ گھر پر منائی
میرے دوستوں کو بھی بلاؤ
ماما کو کہا میں ہوں یہاں پر خوش بہت
نانا نانی بابا پاس ہیں میرے
مجھے بالکل بھی لگتا نہیں ہے ڈر
بابا کیلئے ہوتے تھے اور روز یاد کرتے تھے
اب میرے آنے سے ہیں خوش بہت
آج مجھے کب بھی وہی کھلائیں گے
اور سالگرہ بھی وہی منائیں گے
میری بیچڑیں بھی سنبھال کر رکھنا
بھانوکا بھی خیال رکھنا
میری سالگرہ منانا رہنا

نقطہ نوشیروان جاوید
راولپنڈی کیٹ

چقدر میں آئرن کا خزانہ ہے



اگر آپ یا گھر کے کسی فرد کو صحت کے مسائل لاحق ہیں تو ہمیں بذریعہ فون، خط یا ای میل اپنے سوالات بھیجئے

دستِ خوان کی ایکسپٹ
نیوٹریشنلسٹ زہرہ علی
آپ کے سوالوں کا جواب دیں گی

جس کے ایک گلاب سے حاصل ہونے والے فوائد بھی کافی ہیں۔ انیسیا کے علاج کے علاوہ یہ جس کینسر سے بچاؤ دل کے امراض، سینے کی جلن، جلد کے کھرا اور وزن میں کمی کے لئے بھی مفید ہے۔ مگر گردوں کے مریضوں کو اس کا استعمال کرنے سے احتیاط برتنی چاہئے کیونکہ اس میں موجود oxalates گردوں میں پتھری کا باعث بن سکتے ہیں۔

2: میری عمر 24 سال، وزن 75 کلو اور قد 5 فٹ 6 انچ ہے بلڈ میرے لئے کوئی اچھا سا ڈیٹ پلان تجویز کریں کہ میں چھ ماہ میں اپنا وزن کم کر سکوں۔

(احمد..... اسلام آباد)

جواب: اہم آپ کو بارہ کلو وزن کم کرنے کی ضرورت ہے جو آپ متوازن غذا اور ورزش جسمانی سرگرمی کے ذریعے آسانی سے کر سکتی ہیں۔ آپ کو چاہئے کہ اپنی غذا سے ان تمام اشیاء کو دور کر دیں جن سے فیبر محسوس طریقے سے وزن بڑھتا ہے جیسے کہ جوڑے سوڈ ڈرنکس، بیکری آئلز، نمک، فاسٹ فوڈ، مٹھائیاں، چائے میں شکر اور کھانے میں آئل یا گھی کی اضافی مقدار وغیرہ۔ آپ کو زیادہ تر تازہ پھلوں اور بیڑیوں کو ترجیح دیجی چاہئے اور خوب سیر ہو کر پانی پینا چاہئے بالخصوص دوپہر اور رات کے کھانے سے قبل دو سے تین گلاس پانی پینا کریں تاکہ پیٹ میں کھانے کی گنجائش کم ہو جائے۔ اپنے کھانے کے پورشن سائز کو کم کر دیں غذا میں نمک کی مقدار گھٹادیں کیونکہ نمک کی اضافی مقدار جسم میں Water Retention پیدا کرتی ہے اور اکثر یہ دیکھا گیا ہے کہ ڈائٹنگ کے باوجود وزن میں کمی نہیں ہوتی۔ اچھی غذا کے ساتھ روزانہ تین سے چالیس منٹ جہاں قدری یا ورزش کم کرنے میں معاون ثابت ہوگی۔

3: ڈیڑھ زہرا میری عمر 33 برس، قد 5 فٹ 3 انچ ہے۔ شادی شدہ تین بچوں کی ماں ہوں، چار سال قبل دوسری بیٹی کی پیدائش سے پہلے میرا وزن 54 کلو تھا اور اب 62 کلو ہو گیا ہے۔ میں نے کئی مہینے اس مسئلے کے بارے میں جاننے کی کوشش کی ہے لیکن سب کچھ ہیں ہارمونیل ٹیسٹوں کی وجہ سے وزن میں اضافہ ہوا ہے۔ مجھے اہواری بھی کھل کر ہوتی ہے اور کوئی بیماری بھی نہیں ہے میں جانتا چاہتی ہوں کہ آخر میرا وزن کس طرح کم ہو سکتا ہے؟

(سوزانصاری..... کراچی)

جواب: سوزانصاری پہلی بات تو یہ کہ تین بچوں کی پیدائش کے بعد وزن میں اتنی تبدیلی اکثر خواتین کو درپیش آتی ہے۔ آپ اپنی فیکلٹی، ایک بیٹی میں اضافہ کریں، لیکن اس کا مطلب یہ نہیں کہ گھریلو کام کاج کے خود کو ہلکان کر لیں بلکہ صبح یا شام کے کسی وقت تیز واک کریں اور جاگ رز ہین کرنا کریں۔ خوراک کے معاملے میں احتیاط کریں اگر آپ میں وزن بڑھنے کی موزونیت ہے تو یہ مزید بڑھ سکتا ہے لہذا روٹی، فرائیڈ اور شگھی چیزوں سے پرہیز کریں۔ بیکری آئلز کے استعمال میں احتیاط رہیں۔ پانی سادہ پینیں، دہی، سبزیاں اور پھل باکثرت کھائیں اپنی غذا سے بچی ہوئی غذاؤں کو فارغ کر دیں، چائے یا شروبات میں بہتر چائے آپ کے لئے موزوں ثابت ہوگی۔ صبحے میں دوسرے سے زائد باہر کا کھانا نہ کھائیں۔ بچوں کے سچے ہونے کھانے بھی اکثر نائین کھالتی ہیں۔ یہ فیبر ضروری اضافی غذائیں وزن میں اضافے کا خاموش سبب بن جاتی ہیں۔ سوزانصاری آپ ہاؤس وائف ہیں تو بچوں شوہر اور گھر کے ساتھ اپنے لئے بھی وقت نکالیں ابھی آپ کی عمر کم ہے اور بڑھتے وزن پر آسانی قابو پاسکتی ہیں۔ تازہ پھلوں کے جس لیس بجائے اس کے ڈبے میں محفوظ جوڑے استعمال کریں۔ ہائی پریشر (ہائی بلڈ پریشر) سے بچنے کے لئے نمک کم سے کم لیں۔ بس میرا یہ فارمولہ یاد رکھیں۔

یہ غذا نہیں لیں:

نمک + شکر + پروسیسڈ فوڈ + سرٹن کھانے + ڈبے بند اور تیار غذا

یہ غذا نہیں لیں:

پھل + سبزیاں + تازہ جوس + دہی + سبز چائے + سادہ پانی + پھل + مٹھی بھر میوہ

9: میری عمر 24 برس ہے اور مجھے خون کی شدید کمی ہے جس کے لئے میں نے تھامز چنڈر کا جوس لیوں کا رس ملا کر پینا شروع کر دیا مگر اس کے استعمال کے دو دن بعد مجھے شدید تیزابیت شروع ہو گئی اور میرے اسٹول اور پیٹاب رنگ سرخ ہو گیا اور اٹھیاں بھی شروع ہو گئیں، بلڈ ٹیسٹس بتائے کہ کیا یہ سب چنڈر کے جوس کی وجہ سے ہوا ہے کیا یہ نہیں پینا چاہئے؟

(طوبی..... کراچی)

جواب: ڈیڑھ طوبی اعام طور پر انیسیا کے علاج کے لئے چنڈر کا جوس جوڑ کر پینا جاتا ہے کیونکہ اس میں آئرن (فولاد) کا تناسب زیادہ ہوتا ہے۔ یہ جسم کے سرخ خلیوں کو بڑھانے میں بھی مدد دیتا ہے لیکن اس جوس کو تھامز چنڈر سے پینا ضروری نہیں ہوتا بلکہ اسے دن میں کسی بھی وقت پینا جاسکتا ہے کیونکہ یہ مفید بھی ہے آپ کو شدید تیزابیت اس وجہ سے ہوئی کیونکہ آپ نے تھامز خالص چنڈر کا جوس لیوں ملا کر پی لیا۔ تھامز ہمارا میوہ ویسے بھی تیزابیت کا شکار ہوتا ہے۔ اس وقت اگر اتنی بھر پور تیزابیت لی جائے تو تیزابیت اور زیادہ بڑھ جاتی ہے۔ اکثر خالص چنڈر کا جوس لینے سے پیٹاب اور اسٹول کا رنگ گلابی یا سرخ ہو جاتا ہے اس حالت کو Beeturia کہتے ہیں اور یہ چنڈر میں موجود betalaine کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اگر ایسا ہو تو اس میں گھبرانے کی ضرورت نہیں دو سے چار دن میں یہ حالت ختم ہو جاتی ہے۔ چنڈر کے خالص جوس میں چنڈر آئرن زیادہ ہوتا ہے اور اس کی زیادہ مقدار لینے کے باعث مٹی آنا، بیہوشی طاری ہونا یا دوسرے الرمی کے مسائل ہو سکتے ہیں۔ اس لئے ہمیشہ دوسرے پھل جیسے سیب یا بیڑیوں میں گاجر کے ساتھ ملا کر پینا چاہئے۔ دن بھر میں اس

پھولوں سے لدی بیلین گھر کا حسن برصاتی ہیں

پورے ملک میں بارشوں کا زور ہے ان بارشوں سے دھل کر گھرنے والے پودے اور درخت قدرتی خوبصورت سبز رنگ کے باعث آنکھوں کو خوشنک دینے کا سبب ہیں۔ برسات کے موسم میں سب گھر گھر اور آجلا دکھائی دیتا ہے لیکن نئے پودے اور نئی کوٹلیں بارش کی شدت سے حرکتی ہیں لہذا ان کی حفاظت کا مناسب انتظام رکھنا چاہئے۔ تجربے سے ڈیسمبر تک سبھی پھول اور پودے اپنی جگہ بنانے کے قابل ہو چکے ہوتے ہیں کیونکہ ان کے پتوں کی پوائی سے نئے پودے نکلنے تک کامل ان ہی پتوں میں ہوتا ہے ان کے ساتھ ساتھ آج ہم بیلوں کی بات کریں گے جن کی وجہ سے کیاریاں اور گھروں کی دیواریں خوبصورت دکھائی دیتی ہیں۔

عام طور پر بیلین لگانے کے لئے کسی اضافی جگہ کی ضرورت نہیں ہوتی کیونکہ یہ اپنی جگہ خود بخود بناتی ہیں اور آگے بڑھنے کا راستہ وضع فرماتی ہیں لیکن اگر ایسی کیاریوں میں بتل لگائی جائیں جہاں پہلے سے دیگر پودے موجود ہوں تو ان کی خوبصورتی ماند پڑ جاتی ہے۔ اس لئے کوئی بھی بتل جیسے بوگن ویلیا، مشق بیچیا پھر مٹی پلانٹ کو لگانے کے لئے کوئی بڑا کلا لہجے یا ایک کیاری میں انہیں کاٹیں تاکہ بتل کو آگے بڑھنے اور پھلنے پھولنے کا موقع مل سکے۔ مٹی پلانٹ چونکہ اظہر پلانٹ ہے تو اسے دھوپ میں لگانا مناسب نہیں ہوتا۔ اسی گھر کے اندر مٹی یا بالکونی میں بھی گھلا کر اس میں لگایا جاسکتا ہے اور دیواریاں کرل کے سہارے اسے بڑھایا جاسکتا ہے۔ لیکن وہ پتلیس جو دھوپ میں لگتی ہیں ان کے لئے جب بھی کیاری تیار کریں تو وہی اہم باتیں جو ہمیشہ ذہن میں رکھنا ضروری ہے کہ کیاری کی مٹی تازہ ہو اور تازہ مٹی نہیں ہے تو نئے پودے لگانے سے قبل ایک پار کیاری کی مٹی کی کوڑی ضرور کر لیجئے تاکہ اگر کوئی مردہ چیز یا جنگلی پودا کیاری میں رہ گیا ہو تو وہ باہر نکالا جاسکے۔

جب بھی کوئی بتل یا پودا جو تیزی سے بڑھتا ہو اسے لگانے لگیں تو اس بات کا خاص طور سے خیال رکھیں کہ اسے وہ جگہ ملے جہاں اسے سہارے کے طور پر دیوار مل سکے۔ جب بتل جڑ چکے تو وہ تیزی سے بڑھنے لگتی ہے۔ بتل کی نئی پھنیاں نکلنے لگیں تو انہیں کسی دھاکے کی مدد سے دیوار پر لگا دیں ایک بات کا خاص خیال رکھیں کہ جب بتل کے نئے پتے چھوٹنے لگیں تو انہیں بہت زیادہ پانی نہ دیں ورنہ وہ پانی کی تیز دھار سے ٹوٹ بھی سکتے ہیں۔ پودا جتنا بھی نیا اور نازک ہوگا اسے پانی دیتے وقت اس بات کا خیال رکھیں کہ اضافی پانی نہ دیا جائے کیونکہ اس سے بھی اکثر پودے جل جاتے ہیں اور ان کی نشوونما رک جاتی ہے۔ بتل لگانے کی سب سے موزوں جگہیں ویسے تو لان میں بنی کیاریاں ہیں لیکن اگر آپ کا گھر چھوٹا ہے اور وہاں اس طرح کے لان اور کیاریوں کی سہولت موجود نہیں تو آپ بڑے گھلے کے کراس میں مٹی اور کھاد ڈال کر بھی بتل لگا سکتے ہیں خاص کر ان کردوں کی کھڑکیاں جو جن میں یا کسی گیلری میں کھلتی ہوں وہاں اگر بتل کسی تیلے میں لگا کر رکھی جائے تو خوبصورت منظر پیش کرتی ہے۔ اکثر گھروں میں پتھوں کی کمی کے باعث لوگ برآمدوں، بیڑھیوں کی گرل یا پھر گیلریوں میں بتل لگاتے ہیں جو آگے سے آگے بڑھتی جاتی ہیں اور دیکھنے میں بھی خوبصورت معلوم ہوتی ہیں۔

جب بھی آپ بتل لگانے لگیں تو مٹی سے بتل خریدتے وقت یہ ضرور پوچھیں کہ یہ دھوپ میں لگے گی یا چھاؤں میں؟ کچھ بتلیں صرف دھوپ میں ہی بڑھتی اور نشوونما پاتی ہیں خاص کر وہ جن میں پھول کھلتے ہوں۔ یہ احتیاط مقرر نظر رکھیں کہ اگر کوئی ٹھنڈی سوکھ جائے یا ہرجا ہرجائے تو اسے بتل سے علیحدہ کر لیں۔ پھولوں کی بیلوں کے علاوہ بیڑیوں کی پتلیس جیسے کرپے یا تریوز کی بتل بھی لگائی جاسکتی ہے لیکن ان کے لئے وسیع رقبہ درکار ہے۔ البتہ مٹی پلانٹ کی بتل گھر میں کہیں پر بھی لگائی جاسکتی ہے۔ اسے تازہ اور نئی مٹی ملے تو یہ نہ صرف جلد بڑھتی ہے بلکہ اپنے خوبصورت رنگ اور شیڈز کی وجہ سے جاذب نظر بھی لگتی ہے۔ اسی طرح پھولوں کی لدی بیلین نہ صرف دیکھنے میں خوبصورت معلوم ہوتی ہیں بلکہ ان کی خوشبو سے گھر بھی مہکتا ہے۔ اپنے گھر کی دیواروں کو رونق بنانے کے لئے بتلیں ضرور لگائیں۔



تعلقات:

جہاں تک میزان افراد سے تعلق کی بات کی جائے تو یہ بہترین دوست ہوتے ہیں اپنی خوش گفتاری کے باعث محفل کی جان بن جاتے ہیں انہیں تنہائی سے خوف محسوس ہوتا ہے کیونکہ یہ لوگوں میں رہنا زیادہ پسند کرتے ہیں۔ دوسروں کی موجودگی میں خود کو بہتر محسوس کرتے ہیں۔ ان کی شرافت طبع اور دلخواہ شخصیت کی بنا پر لوگ ان کے پُر اعتماد دوست بن جاتے ہیں، لوگ انہیں اس لئے بھی پسند کرتے ہیں کہ بوقت ضرورت آگے آگے ہوتے ہیں اور سب کے ساتھ ایما امدادی اور خلوص سے پیش آتے ہیں، ان کا حلقہء احباب وسیع ہوتا ہے، یہ سب سے یکساں سلوک کرتے ہیں اور ہر حال میں دوستی نبھانے کے قائل ہیں۔

محبت:

میزان افراد خاصے رومان پرور ہوتے ہیں اور اپنے پارٹنر کا ہر طرح خیال رکھنے کو اولیت دیتے ہیں محبت کے معاملے میں ان میں اتنا اور ضد نہیں ہوتی اپنی طبیعت میں جھکاؤ رکھنے کی وجہ سے یہ اپنے محبوب کا دل آسانی سے جیت لیتے ہیں ان میں حسد اور رقابت کا جذبہ بھی نہیں پایا جاتا البتہ یہ اپنے پارٹنر سے بدلے میں محبت و وفاداری اور خلوص کی توقع ذرا زیادہ رکھتے ہیں ان کے لئے محبت کا رشتہ بہت اہم ہوتا ہے اور ہر قیمت پر یہ اس رشتے کو نبھانے کے لئے کوشش کرتے ہیں۔

کیریئر:

میزان افراد خوشگوار اور صاف ستھرے ماحول میں کام کرنا پسند کرتے ہیں انہیں بد نظمی سے بچنے ہوتی ہے وہ ایسا کام پسند نہیں کرتے جس میں نفاست نہ ہو اور ضرورت سے زیادہ محنت طلب ہو۔ بعض اوقات وہ دوسروں کو کام کرنا دیکھ کر اپنے اندر کام کی تحریک پاتے ہیں۔ اپنی ذہانت کے باعث مشکل سے مشکل کام کو بھی حل کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں ان کا ذہن بالکل واضح اور صاف ہوتا ہے اس لحاظ سے وہ ایچ ڈی پی سی (سفر کارکن) ثابت ہو سکتے ہیں یہ لوگ بہترین بیج اور وکیل بن سکتے ہیں کیونکہ انصاف پسند ہوتے ہیں اور اصولوں پر فیصلہ کرنے کو ترجیح دیتے ہیں بہت اچھے پارٹنر ثابت ہوتے ہیں ان کی طبیعت میں لچک ہوتی ہے، درست فیصلہ کرنے کے عادی ہوتے ہیں یہ دوسروں کو ایذا پہنچانے بغیر تنقید کرنے کا فن جانتے ہیں اس لئے اچھے ممبر اور تجربہ نگار بھی ثابت ہو سکتے ہیں۔ آرٹ اور جمالیات میں دلچسپی رکھنے کے حوالے سے اچھے مصور و موسیقار اور مصنف بن سکتے ہیں۔

صحت:

صحت کے اعتبار سے دوسروں کی بانسٹ یہ اپنا خیال رکھنے والے ہوتے ہیں صحت کو برقرار رکھنے کے لئے اکثر آرام اور سکون کا سہارا لیتے ہیں لیکن ان میں جلد بخسکی کی عادت آرام نہ ملنے پر چڑچاہٹ اور غصہ آنا شامل ہے، گردے، ریزہ کی ہڈی اور پٹھوں کی بیماری انہیں لاحق ہو سکتی ہے اگر یہ بیمار ہو جائیں تو بے انتہا اس بیماری کو اپنے سر پر سوار نہیں کرتے۔

خویاں:

میزان افراد کے حامل افراد معاشرے میں رابطے اور تعلق کو بے حد اہمیت دیتے ہیں یہ جمالیاتی ذوق رکھنے کے ساتھ ساتھ لفظوں اور رنگوں سے کھیلنے کا خوب فن جانتے ہیں، نفاست، صفائی ستھرائی، ایمانداری، سچائی اور انصاف پسندی ان کی طبیعت میں پائی جاتی ہے۔ یہ ماحول کی تبدیلی کی اثر قبول کرنے والوں میں سے ہیں انہیں فطرت سے بے حد پیار ہے، دوستوں کو وقت دینا، گھر کو جانا، سنوارنا، بننا یونان کی اہم خویاں ہیں ان میں کچھ کرنے کا عزم، ہر وقت ساتھ چلا رہتا ہے۔ اپنی ذہانت اور تحقیقی ذہن کے باعث یہ ہر وقت نیا کام کرنے کا ارادہ ضرور رکھتے ہیں لوگ ان کی موجودگی سے ہر وقت خوش رہتے ہیں۔

خامیاں:

ان کے مزاج میں سستی کسی حد تک پائی جاتی ہے اور کچھ معاملات میں جہاں انہیں محسوس ہو کہ انہیں ناکامی کا منہ دیکھنا پڑے گا وہاں سے یہ پہلے ہی ناامید ہو کر راستہ چھوڑ دیتے ہیں۔ البتہ اگر یہ کچھ کرنے کی ٹھان لیں تو اپنے طور پر کوشش بھی کرتے ہیں۔ ان میں چیزوں اور واقعات پر گہرائی سے غور و فکر کرنے کی عادت پائی جاتی ہے اسی وجہ سے اکثر یہ تنقید برائے تنقید اور نکتہ چینی سے دوسروں کو بچ کرنے کا سبب بن جاتے ہیں۔

مشہور میزان شخصیات

کیٹ وینسلیٹ (ایکٹریس)، کیتھرائن زینا جونز (ایکٹریس)، مائیکل ڈیکلس (اداکار)، ڈیمین ڈیور (رائٹر)، ڈیوڈ کیرول (برطانوی وزیر اعظم)، ڈینس ڈیروک (فلاسٹر)، ایڈیٹھ گاسل (ناولٹ)، فرینک ہاربرٹ (رائٹر)

آپ کا اسٹار کیا ہے؟



برج..... میزان

23 ستمبر تا 22 اکتوبر نشان..... ترازو

غصہ..... ہوا سیارہ..... زہرہ

رنگ..... سنہد، ہزاروں ہلکا نیلا

پسند..... فطرت سے محبت، سماجی زندگی، کامیابی، نفاست، سکون، انصاف پسندی

نا پسند..... بد نظمی، ناکامی، منافقت، نا انصافی، لڑائی جھگڑا

شخصیت:

برج میزان کا چونکہ غصہ ہوا ہے اس لئے اس برج کے حامل افراد ہوا کے دوش پر سوار رہتے ہیں لیکن ان کی طبیعت بہت حساس ہوتی ہے اور یہ کسی بھی قسم کے اثر کو بہت جلد قبول کر لیتے ہیں۔ یہ ترقی و کامیابی حاصل تو کرنا چاہتے ہیں مگر نہ جانے کیوں یہ ایک دم بدل ہو کر پیچھے بھی ہٹ جاتے ہیں ان کی شخصیت میں شکست دہی اور ناامید ہونا بھی پایا جاتا ہے۔ یہ ان کی بڑی کمزوری یا خامی گئی جا سکتی ہے البتہ یہ لوگ انصاف پسند بہت زیادہ ہوتے ہیں، شیریں بیان اور خوش گفتار ہونے کے ساتھ ساتھ یہ اپنی باتوں سے دوسروں کا دل موہ لیتے ہیں اسی خوبی کی وجہ سے یہ اپنے دشمنوں کو بھی اپنا دوست بنا لیتے ہیں۔ اپنی متوازن اور بہترین شخصیت کے باعث یہ زندگی کے بیشتر میدانوں میں کامیاب اور فلاح رہتے ہیں جو شخص ایک بار ان سے مل لے پھر وہ ان کا گرویدہ ہو جاتا ہے۔ ان کا دل بہت وسیع ہوتا ہے، یہ دوسروں پر انحصار کرنے کے بجائے اپنے بل بوتے پر سب کچھ حاصل کرنے پر یقین رکھتے ہیں، ان میں دوسروں کے ساتھ مکمل مل جانا دوسروں کے کام آنا محبت کا جذبہ رکھنا، رحمی اور سخاوت، بہت زیادہ پائی جاتی ہے۔ البتہ اکثر نکتہ چینی کرنے کی عادت کے باعث لوگ ان سے ناراض ہو جاتے ہیں۔ میزان مرد اور خاتون اپنی زندگی کو بہ سکون رکھنے کے خواہشمند نظر آتے ہیں یہ بہت شاہ خراج بھی ہوتے ہیں اکثر اپنے ہنرے شوق کے باعث یہ آمدنی کی پرواہ کئے بغیر خرچ کرتے ہیں۔ ان میں سز کسب بینی اور اچھا کھانے کی خصوصیات بھی پائی جاتی ہیں، اگر کسی کو ان کی دوستی میسر آ جائے تو وہ ان کی دوستی سے کبھی بور نہیں ہو سکتا، سادگی بظاہر ان کی شخصیت میں نظر ضرور آتی ہے لیکن انہیں بھی اور بیش قیمت اشیاء زیادہ اچھی لگتی ہیں۔

مستقل سلسلے

بگ شیلیف

اس کتاب میں کرنل ڈاکٹر الہی بخش کا قائد اعظم کے آخری ایام میں گزرنے والے وقت کو بیان کیا گیا ہے۔ قیام پاکستان کے بعد جب قائد اعظم کی طبیعت دن بدن گڑنے لگی تو اس وقت کے سب سے بہترین معالج کرنل الہی بخش کو قائد اعظم کا معالج مقرر کیا گیا۔ انہوں نے کافی ایام قائد اعظم کے ساتھ گزارے خاص کر اس وقت جب وہ زیارت میں تھے۔ قاطبہ جناح جو شروع ہی سے اپنے بھائی کے ساتھ قدم سے قدم ملا کر چلتی رہیں انہوں نے تباہی کا قائد نے اپنی بیماری کو ہندوؤں اور برطانوی حکومت سے صرف اس لئے چھپا کر رکھا کہ اس زمانے میں نئی بی کا کوئی علاج نہ تھا اور اگر انگریز سرکار کا قائد اعظم کی بیماری کے حوالے سے جان جاتی تو پاکستان کے قیام کو مزید تاخیر کا شکار کر دیا جاتا۔ اس بیماری کے حوالے سے جب تفصیل ہوئی تو کرنل الہی بخش اور ان کے ساتھ کے دوسرے رفقاء معالجین جن میں ڈاکٹر ریاض علی شاہ ڈاکٹر عالم اور ڈاکٹر غلام محمد شامل ہیں اس راز کو راز رکھنے میں بہت اہم کردار ادا کیا۔ بیماری کی حالت میں بھی قائد اعظم کو آرام کا سارا سامان کام کیا کرتے تھے وہ اپنی تکلیف اور کم کو کسی پریمیاں نہیں کرتے تھے باوجود اس کے کہ ان کے معالجین نے انہیں عمل آرام کا مشورہ دے رکھا تھا لیکن چونکہ قیام پاکستان کے بعد ہی ملک کو ناصی مسائل درپیش تھے جس پر قائد نے آرام کے بجائے صرف کام کرنے کو ہی ترجیح دی۔ قاطبہ جناح بتاتی ہیں کہ قائد اعظم کی حالت روز بروز گرتی جا رہی تھی لہذا ان کے ڈاکٹر الہی بخش بروقت ان کے ساتھ رہے جہاں تک کہ جب قائد کی وفات ہوئی تو ان کے بستر کے پاس قاطبہ جناح اور الہی بخش موجود تھے۔ وفات کے بعد کچھ عرصے قبل سے قائد اور ان کے ڈاکٹر کے درمیان یہ بحث چلتی رہی کہ وہ کام کو کم وقت دیکر آرام کریں تاکہ ان کی صحت پر مثبت اثرات پڑ سکیں، لیکن قائد اعظم کو پاکستان کے قیام کی فکر لاحق تھی اور وہ اپنی صحت کے حوالے سے فکر مند نہ تھے۔ قاطبہ جناح بتاتی ہیں کہ ڈاکٹر نے بارہا ان سے یہ شکایت کی کہ قائد ان کی تہاویز اور مشوروں پر عمل نہیں کر رہے لیکن ہر کوئی انہیں سمجھانے میں ناکام رہا۔ پاکستان کے قیام کے ایک سال بعد جب بانی پاکستان کا انتقال ہوا تو ان کی بین اور معالج کے ساتھ پوری قوم اٹھ کھڑی اور سوگوار تھی، لیکن یہ ملک ہمیشہ قائم رہنے کے لئے بن چکا تھا۔ ڈاکٹر الہی بخش کا شمار ہندوستان کے بہترین معالجین میں ہوتا تھا ان کے آباء و اجداد مہاراجہ رنجیت سنگھ کے ذاتی معالجین میں سے تھے۔ ڈاکٹر صاحب 43 برس کی عمر میں گلگ ایڈورڈ میڈیکل کالج کے پہلے مسلم پرنسپل بھی رہ چکے ہیں۔ اس کالج کو ترقی کی منازل تک لے جانے میں ان کا بڑا کردار ہے۔ 1960ء میں ان کا انتقال ہوا تب تک ان کے حصے میں لاتعداد خدمات آچکی تھیں۔ انہوں نے 2,335 صفحات پر مشتمل مونوٹائپنگ لکھی جو ماڈرن میڈیکل ٹریٹمنٹ کے حوالے سے 1956ء میں شائع ہوئی۔ قائد اعظم کے آخری ایام میں ڈاکٹر صاحب کا جو وقت ان کے ساتھ گزارا وہ اس کتاب میں تفصیل سے بیان کیا گیا ہے۔

Migration & Small Towns in Pakistan

مصنف: عارف حسن منصور رضا

صفحات: 204

قیمت: 695

پٹنے کا پتہ: آکسفورڈ یونیورسٹی پریس

یہ کتاب پاکستان کے سیاسی، جغرافیائی، ثقافتی، شہری و دیہاتی زندگی پر لکھی گئی ہے لیکن کتاب کا اصل مقصد ہجرت کے بعد پاکستان کے حالات اور علاقائی زندگی پر پڑنے والے فرق کو اجاگر کرنا ہے، کہ کس طرح قیام پاکستان کے وقت متوطر ڈھاکہ، کراچی اور کٹرہوں افغانستان، بنگلہ اور کشمیر کے مہاجرین نے پاکستان میں ہجرت کی۔ اس کتاب میں پاکستان کے ان چھوٹے شہروں کو بھی موضوع بحث بنایا گیا ہے جن کو آباد کرتے وقت قانونی اور غیر قانونی تہاویزات، ملکیت پر قبضہ کرتے ہوئے ان شہروں کو آباد کیا گیا۔ کتاب میں بعض جگہوں پر اعداد و شمار، نقوش اور انٹرویوز کو بھی شامل کیا گیا ہے۔

اس کتاب میں انگلینڈ کی ایک انٹرنیشنل انسٹی ٹیوٹ برائے ماحولیات نے خاص تعاون کیا ہے ادارہ جو (NED) کہلاتا ہے پاکستان میں چھوٹے، میسما علاقوں اور شہروں میں جن میں 2009ء سے کام کر رہا ہے۔ کتاب کے مصنفین نے ان علاقوں میں خود جا کر وہاں کی طرز زندگی و مسائل کا پتہ اس کتاب میں بیان کیا ہے۔ ان علاقوں کی آبادی، صحت، تعلیم، زمین سبب سیاسی مداخلتیں، کیونٹی پتئی چھوٹے اداروں کا کردار سیاسی اور تاریخی پس منظر سے سب کتاب میں شامل کیا گیا ہے۔ کتاب میں مختلف علاقوں کی بڑی کیونٹی کے لوگوں، علاقائی اداروں کے ملازمین، ویلیٹیئر اداروں کے لوگوں اور خاص کر وہاں کے ان لوگوں سے جو دوسری جگہوں سے ہجرت کر کے ان علاقوں میں آئے ہیں ان تمام لوگوں کے انٹرویوز کو کتاب میں شامل کیا گیا ہے۔ جن علاقوں کو کتاب میں ڈسکس کیا گیا ہے ان میں 'مٹی'، 'اوج'، 'چنیوٹ' وغیرہ شامل ہیں۔ کتاب میں یہ بھی مصنف نے بتایا ہے کہ ان چھوٹے قصبوں یا شہروں میں رہنے والے لوگوں کی سماجی اور بنیادی زندگی کی سہولیات کی فراہمی میں این ای او کا اور مقامی لوگوں کی اپنی بنائی ہوئی آرگنائزیشن کا کیا کردار ہے۔

مصنف: لیفٹیننٹ کرنل الہی بخش

صفحات: 67

قیمت: 425 روپے

پٹنے کا پتہ: آکسفورڈ یونیورسٹی پریس

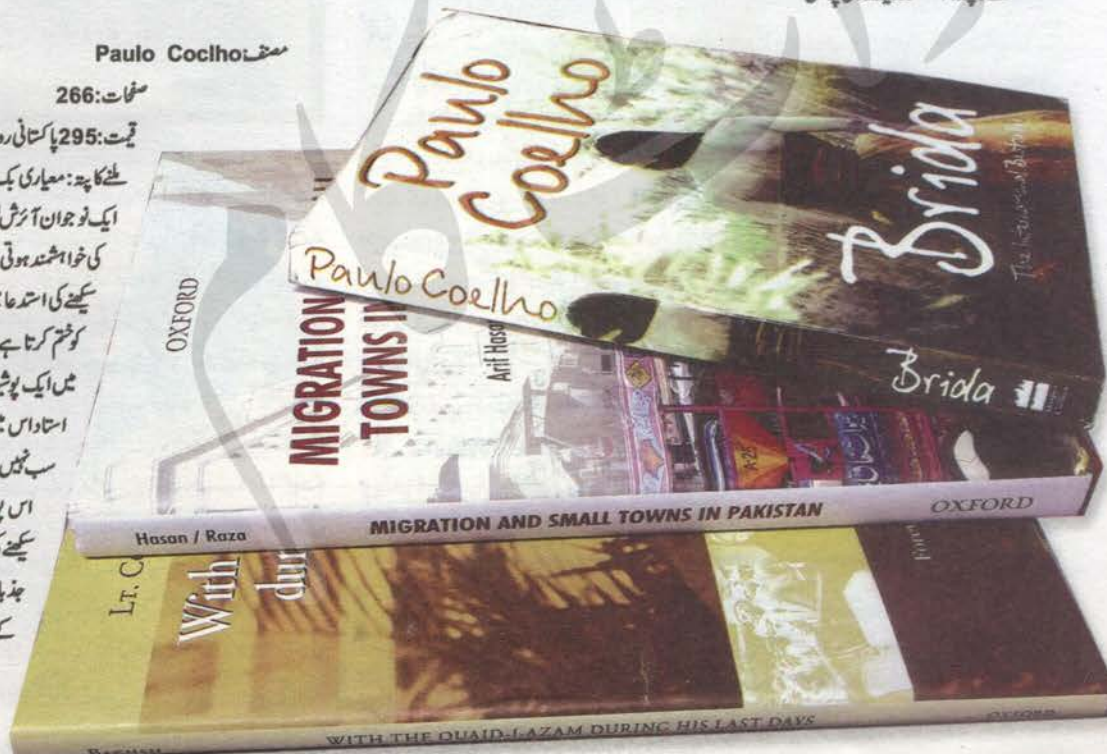
مصنف: Paulo Coelho

صفحات: 266

قیمت: 295 پاکستانی روپے

پٹنے کا پتہ: معیاری بک اسٹور سے طلب کریں

ایک نوجوان آئرش لڑکی کی کہانی ہے جسے علم کی تلاش ہوتی ہے، برائڈا جاوہر سیکھنے کی خواہش مند ہوتی ہے جس کے لئے اس کی مشکلات کا سامنا ہوتا ہے۔ جاوہر سیکھنے کی استعداد میں وہ ایک آئی سے ملتی ہے جو اس کے اندر چھپے ڈر و خوف کو ختم کرتا ہے۔ اس کہانی میں برائڈا ایک عورت سے ملتی ہے جو اسے دنیا میں ایک پوشیدہ موسیقی کے بارے میں سکھاتی ہے۔ برائڈا کے یہ دونوں استاد اس میں ایک ایسی پوشیدہ صلاحیت دیکھتے ہیں لیکن وہ برائڈا کو یہ سب نہیں بتاتے وہ چاہتے ہیں کہ وہ خود اپنی اس صلاحیت کو محسوس کرے۔ اس پوری کہانی میں برائڈا اپنی زندگی کے دیگر شعبوں اور جاوہر سیکھنے کی سعی میں توازن رکھنے کی کوشش کرتی ہے۔ یہ محبت، جنون، جذبات، پوشیدہ کہانوں کی کہانی ہے جو کہ مشہور ناول 'الیکسٹ' کے مصنف پولو کوہلو کی تصنیف ہے۔



محبت جائے بھاڑ میں

کاسٹ: عدنان صدیقی، ریشم کھٹا، لیزہ
تحریر: فصیح باری خان

یہ ڈرامہ ”ہم ٹی وی“ سے لے کر کیا جا رہا ہے ڈرامے نے آغاز سے ہی اپنے اچھوتے موضوع اور بہترین اداکاری کے باعث لوگوں کو اپنی گرفت میں لے لیا ہے۔ موضوعاتی اعتبار سے یہ ڈرامہ آج کل کے حالات اور ان کے پڑنے والے اثرات پر ہے۔ عدنان صدیقی جو حتا دلپزیر کا شوہر ہے گھر کی ذمہ داریوں سے لاپرواہ ہے چار بچے ہیں، بڑی اور چھوٹی بیٹی ماحول اور صحت کا اثر لیتے ہوئے بے راہ روی کا شکار ہونے لگتی ہیں۔

آزادانہ ماحول، میل جول، والدین کی عدم توجہی کے باعث وہ محلے کے لڑکوں میں دلچسپی لینے لگتی ہیں اسی طرح ریشم کا ڈرامہ میں کردار ایک ایسی لڑکی کا ہے جو بہت زیادہ شوخ و چٹیل اور لڑکوں میں دلچسپی رکھنے والی ہے۔ اس ڈرامے میں معاشرے میں بڑھتی ہوئی برائیوں اور لوگوں کی خود غرضی، ہوس، طمع کو جس طرح سے پیش کیا ہے وہ حقیقت سے بہت قریب تر ہے۔ تمام اداکاروں نے بہت بہترین اداکاری کی ہے۔ گوکہ موضوعاتی اعتبار سے ڈرامہ بہت بولٹ ہے لیکن اس میں جو کچھ دکھایا گیا ہے وہ معاشرے کی عکاسی کرتا ہے۔



خوشی اک روگ

کاسٹ: شہود علوی، ناہیدہ بشیر، فرمان علی آغا
جہاں آراء جی، سیخ خان

تحریر: بیسما صاف ہدایات: محسن مرزا
خوشی اک روگ، اے آر وائی چینل سے پیش کیا جا رہا ہے، موضوع کے اعتبار سے یہ بہت حساس ڈرامہ ہے جس میں دکھ، درد اور تکلیف کا احساس نمایاں نظر آتا ہے، شہود علوی اور ناہیدہ بشیر شادی کے طویل عرصے کے بعد تک بے اولاد کی کاٹم سہ رہے ہیں بالآخر لوگوں کے طعنوں سے تنگ آ کر وہ ایک بچی کو گود لے لیتے ہیں جو ایک ایسے گھرانے سے ہوتی ہے جہاں غربت، بھوک اور راپلاں کے سوا کچھ نہیں ہوتا۔ وہ گھر اندر غربت سے تنگ آ کر اپنی بیٹی چند بیٹیوں کے عوض اس خانہ کوند سے دیتا ہے۔ یہ دونوں مہیاں

پنہ لا ڈیوار سے پالتے ہیں، لیکن بچی کو نہ تو شہود علوی کا گھر اندر تسلیم کرتا ہے نہ ہی باہر کی دنیا کے لوگ جب بچی کو یہ بات معلوم ہوتی ہے کہ وہ اس گھر کی سگی اولاد نہیں تو وہ واپس انہوں کے پاس لوٹ جاتی ہے جہاں اسے تسلیم نہ کرنے پر وہاں آنا پڑتا ہے۔ سیخ خان خوشی میں دلچسپی رکھتا ہے اور شادی کا خواہشمند ہے لیکن اس کے گھر والے بھی ایک ایسی لڑکی کو بہو کے طور پر تسلیم کرنے کو تیار نہیں جو لے پاگ ہے۔ اس بچی اور اس کے باپ کو جن مسائل اور تکالیف کا سامنا کرنا پڑتا ہے وہ اس ڈرامے میں دکھایا گیا ہے۔ شہود علی کی ایکٹنگ کو اب تک سب سے زیادہ سراہا جا رہا ہے اور ڈرامہ بھی لوگوں کی پسندیدگی اور توجہ کا مرکز بنا ہوا ہے۔



ہیروئن

کاسٹ: کرینہ کپور، ارچن رام پال، رندپ ہودا
پروڈکشن: رونی اسکرین والا، مدھر بھٹا، آرک ڈائریکشن: مدھر بھٹا، آرک میوزک: سلیم سلیمان

مدھر بھٹا ارکاس سے قبل ”فیشن“ نام کی فلم بنا کر کامیابی کے چمکے کا ڈچکے ہیں، اس بار ”ہیروئن“ فلم میں بھی انہوں نے جس مسئلے کا اٹھایا ہے وہ دیکھنے والوں کو ناصرف چونکا دے گا بلکہ وہ لوگ جو شو بڑی دنیا کو صرف آسانی، پیسے، چمک، ڈبک اور مقبولیت کا نشان سمجھتے ہیں انہیں اس فلم کو دیکھنے کے بعد اعزازہ ہوگا کہ خواتین کے لئے یہ شہباز اور راستہ کس قدر مطمئن اور بے خار ہے۔ یہ فلم کرینہ کپور کے کیریئر کی مضبوطی کا ثبوت ہوگی، فلم میں کرینہ نے شو بڑی کی ٹاپ ہیروئن کا کردار ادا کیا ہے لیکن کس طرح سے وہ اس راستے پر آتی ہے اور اسے کن کن مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے وہ سب کچھ اس فلم میں

دکھایا گیا ہے کہ کس طرح سے ہیروئن بننے کے لئے ایک لڑکی کو اپنی جگہ بنانی پڑتی ہے وہ کن راستوں کو اختیار کرتی ہے کون کون لوگ اس سے فائدہ اٹھانے کے لئے پر توڑتے رہتے ہیں اور ایک چمکتی بچی، حسین نظر آنے والی ہیروئن کے سکرما تے چہرے کے پیچھے کیا کیا ان کبھی کہانیاں، دکھ اور پریشانیاں ہوتی ہیں۔ فلم میں کرینہ کپور کے میک اپ اور ڈریسنگ کو بھی خاصی اہمیت دی گئی ہے اور مشہور ڈیزائنر سے خدمات لی گئی ہیں۔

فلم موضوعات لحاظ سے بہت اچھی ہے اور امید کی جارہی ہے کہ یہ فلم ”فیشن“ کی طرح کامیابی اور ایوارڈز حاصل کرے گی۔



برنی

کاسٹ: رنبیر کپور، آلیا زکریا، کرود پریا، لکا چہ پڑا
اسکرپٹ: انوراگ باسو، ڈائریکشن: انوراگ باسو، رونی اسکرین والا

کسی نے خوب کہا کہ محبت انگری ہوتی ہے لیکن پریش معاشرے میں آج بھی لوگ ناصرف محبت کرتے ہیں بلکہ خوب دل دجان سے کرتے ہیں۔ فلم ”برنی“ بھی کچھ ایسی بتاتی ہے۔ یہ کہانی ہے رنبیر کپور اور شروٹی کی جو محبت سے شروع ہوتی ہے شروٹی ایک امیر کنبہ کی بیٹی ہے لیکن اپنے امیر گھیر سے خوش نہیں وہ ڈرامنگ آتی ہے جہاں اس کی ملاقات رنبیر کپور (برنی) سے ہوتی ہے۔ برنی جو کہ برسوں سے ڈرامنگ میں رہتا ہے اور ایک انتہائی سیدھا، مصمم اور سادہ سا لڑکا ہے شروٹی برنی سے محبت کرنے لگتی ہے لیکن وہ آسائشوں کی عادی بہت جلد برنی کا دل توڑ کر اپنے گھیر سے پاس واپس چلی جاتی ہے۔ اس کے بعد جھلسل چڑچی

(پریا لکا چہ پڑا) برنی کی زندگی میں آتی ہے، جھلسل اپنے والدین سے دور ناراض ہو کر آئی ہوتی ہے اور برنی اس کی ہر طرح سے دل جوئی اور مدد کرنے کے لئے آگے آگے رہتا ہے، کچھ وقت کے بعد دونوں کو یہ احساس ہوتا ہے کہ وہ دونوں ایک دوسرے کے لئے بنے ہیں۔ چھ سال گزرنے کے بعد شروٹی کو احساس ہوتا ہے کہ وہ اب بھی برنی کے لئے نرم گوشہ رکھتی ہے اس کے بعد کہانی میں کیا موڑ آتا ہے اس کے لئے یہ مودی دیکھنا پڑے گی۔ فلم مقبولیت حاصل کر رہی ہے۔ رنبیر کپور اپنی بہترین اداکاری پر فلم راک اسٹار پرائیڈ لے چکے ہیں اب دیکھنا ہے کہ اس رول پر وہ ایوارڈ لے پائیں گے یا نہیں!!!



شاعری

شاعرہ..... پروین شاکر

اس نے پھول بیجے ہیں
پھر میری عیادت کو
ایک ایک پتہ میں
ان لیلوں کی زنجی ہے
ان جھیل ہاتھوں کی
خوشگوار حدت ہے
ان لطیف سانسوں کی
دل نوا خوشبو ہے
دل میں پھول کھلتے ہیں
روح میں چراغاں ہے
زندگی معطر ہے
پھر مگر دل یہ کہتا ہے
بات کچھ بنا لیتا
وقت کے خزانے سے
ایک پل چاہتا
کاش وہ خود آ جاتا

پند..... فرین محمود لاہور

شاعر..... اسلم میر

مصلحت کی آج پر کیسے پھیل جاتے ہیں لوگ
موم کی مانند ہر سانچے میں ڈھل جاتے ہیں لوگ
ایک ہی لغزش سے ساری زندگی تھراگی
ٹھوکریں کھا کر ہلا کیسے سنہیل جاتے ہیں لوگ
کردیا ہے ایک ہی حسرت نے کیا کیا بے سکوں
آرزوؤں کے کھلونوں سے بھل جاتے ہیں لوگ
چال چلنے میں زمانہ کم قیامت سے نہ تھا
پر قیامت سے بھی بڑھ کر چال چل جاتے ہیں لوگ
وقت کی رفتار کو بولا ہے ہم نے ساتھیو
جب ہوا کے زخ پہ دم بھر میں بدل جاتے ہیں لوگ
اپنے غم کی آگ میں ہم انتہا جمل گئے
تیر لکین کس خوشی میں ہم سے بھل جاتے ہیں لوگ

پند..... عطیہ ناز کراچی

شاعر..... عبدالجید سناک

غم کے ہاتھوں میرے دل پر جو آسمان گزرا ہے
مادہ ایسا زمانے میں کہاں گزرا ہے
زندگی کا ہے خلاصہ وہی اک لمحہ شوق
جو تیری یاد میں اے جان جہاں گزرا ہے
حال دل غم سے یہ ہے جیسے کسی صرا میں
ابھی اک قائلہ لوحہ گراں گزرا ہے
گمراہی دل و دیدہ ہوئی ہے دشوار
کوئی جب سے میری جانب گمراہ گزرا ہے
حال دل سن کے وہ آرزوہ ہیں شاید ان کو
اس حکایت پہ شکایت کا گمان گزرا ہے
وہ گل افشانی گلزار کا بیکر سناک
آج کوسے سے تیرے اٹک لٹاں گزرا ہے

پند..... جواہر اقبال راولپنڈی

شاعر..... محمد نعیم

الٹا ہوا گھر گھر سے دھواں دیکھ رہے ہیں
چلتے ہوئے اپنا ہی مکاں دیکھ رہے ہیں
بارود کی ہر سمت ہے تُو اور دھماکے
ہم آج وطن میں یہ ماں دیکھ رہے ہیں
انہوں سے کہو کچھ نہ اغیار سے پوچھو
بدلا ہوا دستور یہاں سب دیکھ رہے ہیں
لڑاں ہیں سبھی کوہِ دامنِ اداس یہاں دھوپ
لٹتے ہوئے کارواں کو سبھی دیکھ رہے ہیں
اب برسرِ منبرِ نظر آتے ہیں یہاں وہی لوگ
نجانے کیسے آتے ہیں جنہیں سب دیکھ رہے ہیں

پند..... سیماء اختر کراچی

شاعر..... سیما اکبر آبادی

فکس سے چھٹ کے بڑی دیر میں ٹھکانہ ملا
خیال سے بھی کہیں ڈور آشیانہ ملا
نگاہ پڑ گئی جب دل پر اپنے ' آخر شب
بھرا ہوا تیرے بھیدوں سے اک خزانہ ملا
مجھے نہ دیکھ سکیں میری ناہاری آنکھیں
وہ مجھ سے روح کی غلوت میں غائبانہ ملا
یہ اشہار میرا یا تیرا تصرف تھا
چہرہ گیا ' مجھے تیرا آستانہ نہ ملا
وقا کی سح سے گزری ہوئی ملی دنیا
غرض کے رنگ میں ڈوبا ہوا زمانہ ملا
سرائے دہر میں سیما دل لگا نہ سکا
سڑکی بات تھی ' سب سے مسافرانہ ملا

پند..... شہزاد گل لاہور

شاعر..... ثاقب لکنوی

نہ آسمان ہے ساکن ' نہ دل ٹھہرتا ہے
زمانہ نام گزرنے کا ہے ' گزرتا ہے
وہ میری جان کا دشمن سبھی مگر میاد
مری کہی ہوئی باتوں پہ کان دھرتا ہے
ہی ہیں وہ جو امید تو پہ چیتے ہیں
زمانہ زندگی بے بلا پہ مرتا ہے
وہی سکوت سے اک مگر کانٹے والا
جو سننے والا ہو کوئی تو کہہ گزرتا ہے
حریف بزم میں چھیڑا کریں مگر ثاقب
وہ دل جو بیٹھ گیا ہو ' کہیں ابھرتا ہے

پند..... مریم قاسمہ حیدرآباد

پڑے رہنے کے سبب کیسے کیسے خیالات آرہے تھے میں سوچ رہا تھا کہ کسی بھی دوست نے میری خبر نہ لی۔ خدا خواستہ میرا انتقال ہو گیا تو کسی اخبار میں چھوٹی سی خبر بھی نہیں لگے گی حالانکہ مجھے اپنے کورٹ رپورٹر پر بڑا ناز ہے مجھے تم سے بڑی امیدیں وابستہ ہیں، کوئی رپورٹر میرے مرنے کی خبر اخبار میں لگانے یا نہ لگانے کورٹ رپورٹرز ضرور لگائیں گے۔ استاد پیارے نے کہا

استاد پیارے ایسی بات کر کے ہمیں رنجیدہ نہ کریں میں نے استاد کو مسکرا لایا۔

نہیں نہیں میں سچ کہہ رہا ہوں کسی دن میں ایسے ہی اللہ کو پیارا ہو جاؤں گا۔

استاد پیارے چھوڑو ان باتوں کو آؤ دیکھتے ہیں کورٹ میں آج کیا کیا خاص خبریں ہیں؟ میں نے موضوع تبدیل کرنے کو کہا۔

ظلیل جبار تمہارے پاس بہت خبریں ہیں مجھے پتہ چلا ہے کہ تم صبح سے کورٹ میں آئے ہوئے ہو اور مجھ سے خبریں چھپا رہے ہو؟ استاد پیارے نے شکوہ کیا۔

ظلیل استاد پیارے سے خبریں نہیں چھپایا کرو تمہارے پاس جو بھی خبریں ہوں وہ انہیں سب کی سب بتا دیا کرو۔ آخر کو استاد پیارے ہماری کورٹ رپورٹنگ ٹیم میں سب سے سینئر ہیں۔ ہم قریبی نہیں۔

میں کب خبریں چھپاتا ہوں؟ استاد پیارے کو اپنے اخبار کے لئے عورتوں اور خوروں اور خیراؤں کے گھر سے بھاگنے اور کورٹ صبح کرنے کی خبریں چاہنے ہوتی ہیں، یہ خبریں روز ہوتی نہیں، کبھی کبھی ہوتی ہیں جب یہ خبریں میرے پاس ہوتی ہیں اس دن استاد پیارے کورٹ آتے ہی نہیں میں نے کہا۔

یہ کل صبح کا اخبار دیکھنے پر پتہ چل جائے گا تمہارے پاس کتنی خبریں تھیں؟ استاد پیارے نے معنوی فیسے کا اظہار کرتے ہوئے کہا، چلو چھوڑو مجھے نہیں چاہئیں خبریں، میں تم لوگوں کی محبت میں چلا آیا ہوں، خبر کا کیا کرنا ہے وہ مجھے شام کو مختلف ذرائع سے مل ہی جاتی ہے۔ آؤ تم کو میں نظام کی جانے پلا تا ہوں۔ استاد پیارے نے مسکراتے ہوئے کہا۔

استاد پیارے میں یہی خوبی تھی ان کا موڈ ایک منٹ میں خراب اور ایک منٹ میں درست ہو جاتا تھا۔ جانے پلانے کا انہیں بہت شوق تھا، اکثر جب انہیں خبریں لینا ہوتی تھیں تو جانے کے ساتھ سموسوں کا بھی اضافہ ہو جاتا تھا۔

نظام کا ہوش ایک لمحے پر بنا ہوا تھا، دو تین کریاں لگی ہوئی تھیں، کورٹ میں آنے والے اکثر لوگ اس کے ہوش پر بیٹھا کرتے تھے، ایک کرسی پر مسکین کشمیری بیٹھا ہوتا تھا، اس سے اکثر ہمیں اچھی اچھی خبریں مل جایا کرتی تھیں۔ اس لئے مسکین کشمیری سے ہماری دوستی ہو گئی تھی۔ استاد پیارے اکثر اسی ہوش پر آ کر بیٹھا کرتا تھا۔

نظام، تمہارا دوست ہیں لیکن ایسا لگتا ہے تم ہمیں اپنا دشمن سمجھتے ہو؟ استاد پیارے نے نظام سے بات کرنے کو تمہید مانگی۔

یہ بات کیا کر دی آپ نے؟ یقین مانو جب آپ اخبار والے آتے ہو تو مجھے بڑی خوشی ہوتی ہے، نظام نے ظہر ظہر کر جواب دیا۔

نظام کی عادت تھی کہ وہ بات کرتے ہوئے ظہر ظہر کر بات کرتا تھا۔ نظام تمہیں پتہ ہے کہ تمہارے خلاف مقدمہ درج کرانے کی تیاریاں کی جارہی ہیں اور اس مقدمے میں یہ بات لکھی جائے گی کہ نظام جانے میں تمہیں پکا پکا کر لوگوں کو ہوا پائشیں اور سی میں جتلا کر رہا ہے؟ لوگوں کو تمہاری جانے بی کر دست، اٹنی اور تے لگ جاتی ہے۔ میں نے ان لوگوں کو سمجھایا کہ غضب نہ کرو، نظام ایک غریب آدمی ہے وہ تجوزی بہت روزی کاتا ہے، اس سے بھی جانے گا، اس کا خیال کرو اس کے چھوٹے چھوٹے بچے ہیں۔“

”استاد پیارے بات یہ ہے کہ کل میں جانے بنا کر گاہک کو دے رہا تھا کہ اچانک اس میں کبھی اڑ کر گئی، وہ گاہک سمجھا میں کبھی جانے میں ڈال کر لایا ہوں، نظام نے وضاحت کی۔

دیکھو نظام میں تمہارا کتنا ہر دور ہوں، صرف میرے کہنے پر انہوں نے مقدمہ درج نہیں کرایا، تمہارے ہر دور ہیں لیکن تم ہمیں کچھ سمجھتے نہیں ہو۔

تم ہمارے بھائی ہو جی تم نے اس شخص کو مقدمہ درج کرانے سے روکا، نظام نے کہا۔

ایک طرف بھائی کہتے ہو لیکن تم سے کبھی نہیں ہوا کہ اپنے بھائیوں کو مفت جانے بھی پلا دوں؟ استاد پیارے نے کہا۔

یہ کیا بات کر دی استاد پیارے یہ یوں جانے بیو۔ نظام نے کہ پتہ جانے میں اڑ پلٹے ہوئے کہا۔ بس جانے دو چار سکت بھی لے کر آؤ، خالی پیٹ کیا جانے اچھی لگے گی۔ استاد پیارے نے کہا، سکت بھی لاتا ہوں یہ کہتے ہوئے نظام نے جانے کے ساتھ سکت بھی ایک خالی کرسی پر لا کر رکھ دیئے۔



دھوکہ

تحریر: ظلیل جبار

میں ابھی کورٹ کا گیٹ عبور کر کے کورٹ کے احاطے میں داخل ہی ہوا تھا کہ مجھے پیچھے سے اپنے کندھے پر کسی ہاتھ کا دباؤ محسوس ہوا پلٹ کر جو دیکھا تو استاد پیارے مسکرا رہے تھے

”آہستہ چلا کرو پیچھے مڑ کر بھی دیکھ لیا کرو کوئی تمہارا ساتھی بھی آ رہا ہے“

استاد پیارے مجھے کیا خبر تھی کہ آپ پیچھے پیچھے آ رہے ہو، نہ میں استقبال کے لئے کھڑا ہو جاتا، میں نے ہاتھ ملاتے ہوئے کہا، ویسے استاد پیارے ایک بات مجھ میں نہ آئی کہ دنیا کتنی ہے کہ آگے دیکھ کر چلا کرو اور آپ کہتے ہیں پیچھے دیکھ کر چلا کرو۔“

ظلیل میںاں ہر کام طریقے سے ہوگا، میری بات کو سمجھ لیا کرو، تم بہت فائدے میں رہو گے، استاد پیارے نے بات بنانے کی کوشش کی۔

استاد پیارے نے یوں سے فائدے کی باتیں ہوری ہیں، کچھ نہیں بھی بتا دو؟ میرے ساتھی کورٹ رپورٹر فہم قریشی نے اچانک سامنے آتے ہوئے کہا۔ فہم بھائی آپ تو مجھ سے بات ہی نہ کریں میں بہت فیسے میں ہوں۔ آپ نے میری خبر تک نہ لی، آپ سے مجھے ایسی ہرگز امید نہ تھی۔“

استاد پیارے آپ نے اپنی بھاری کی اطلاع ہی نہیں دی، روزہ ہم سب کورٹ رپورٹرز کے بل چل کر آ جاتے آپ کی طبیعت پوچھنے کو۔ فہم قریشی نے کہا۔

”یہ موہاں فون کس لئے ہوتا ہے اس کے ٹیلنٹ کو خرچ کیا کرو، فہم قریشی مجھے کہہ رہا تھا کہ لوگوں نے موہاں رکھ لئے لیکن وہ دن بھر کھیاں مارتا رہتا ہے، کوئی موہاں کارڈ یا ٹیلنٹ ڈالوانے اس کے پاس آتا ہی نہیں ہے۔ اس موہاں کو کھلونا سمجھ کر مت رکھا کرو، میری خبر خیر لے لیا کرو، زندگی کا کچھ پتا نہیں کب موت آ جائے۔“ استاد پیارے نے رنجیدہ ہوتے ہوئے کہا۔

”استاد پیارے، میں تمہارے دشمن ابھی آپ نے دنیا میں دیکھا ہی کیا ہے جو عمر نے کی باتیں کرنے لگے ہو؟ فہم قریشی کی رگ رگ لڑتا پھڑکی۔

”فہم بھائی، آپ میری بات کو مذاق میں نہ لائیں، یہ اب وہ دور نہیں جب لوگ مرحومین کی قبر کے کتے پر لکھا کرتے تھے کہ ”حسرت ہے ان فونوں پہ جو بن کھلے مر جا گئے۔“ اور عمر کبھی ہوتی تھی 90 سال، 80 سال۔ اب یہ کوئی بے وقوفی کرے گا تو لوگ اس کا مذاق اڑائیں گے۔“

”استاد پیارے، ہم سمجھ رہے تھے کہ آج کل آپ باہر باہر پیدا کر رہے ہیں، میں نے کہا

استاد پیارے کو لفظ ”بھیاں اس کہ بہت خوشی ہوئی ان کی نظر میں ”بھیا“ کسی کو بھی بے وقوف بنا کر پیسہ لینا ہے، اکثر ان کے پرانے شاسا لوگ جن کی انہوں نے کبھی خبریں لگائی تھیں وہ کبھی لگ جانے پر انہیں تھے کے طور پر سرگٹ کا ٹیکٹ یا 2000 روپے خرچی کے نام پر دیا کرتے تھے تو یہ سمجھتے تھے کہ آج ان کی پیدا ہو گئی۔ اور اپنا یہ کارنامہ ایسے سناتے تھے کہ جیسے اس شخص نے انہیں خود نہیں دیا بلکہ انہوں نے لفظوں کی کاری کر لی ہے اس کی جیب سے نکلا ہوا ہے۔ بھیا کاسن کر استاد پیارے کے ماپوں چہرے پر ہلکی سی مسکراہٹ آ گئی لیکن پھر دو بارہ سے بڑی اداسی سے بولے، ”یہ حقیقت ہے کہ بس پر

نظام کے چائے اور بسکٹ رکھ کر جانے پر استاد بیارے نے ہماری طرف مسکراتے ہوئے دیکھا۔

کبھی رہی اگر تم اس کو کچتا کفری میں چائے پلا دو یہ کبھی بھی نہیں پلاتا لیکن میں نے اپنی استاد سے چائے اور بسکٹ مفت حاصل کر لئے۔

استاد بیارے یہ بات تمہیں کیسے پہنچائی کہ چائے میں کبھی گرم گھی؟ میں نے پوچھا

مجھے کیا پتا میں ایسے ہی ہوں تیر چھوڑتا ہوں جو فٹ ہو جائے۔ خیر چھوڑاں ہوں تو بسکٹ کھاد گرم گرم چائے پیو استاد بیارے نے مسکراتے ہوئے کہا۔

ابھی چائے اور بسکٹ کا دور چل ہی رہا تھا کہ سیشن عدالت کا ایک ملازم وہاں سے گزرا وہ ہمیں دیکھ کر چونکا وہ شاہد کا فڈا کی فونو کاٹی کر آتا تھا۔

ارے آپ لوگ یہاں چائے پی رہے ہیں وہاں ایک قتل کے مقدمے کے ملزم کو حرم قید اور ایک لاکھ روپے جرمانے کی سزا ہوئی ہے جلدی کرو پولیس اس کو لے کر جیل جانے والی ہے۔ پولیس ملزم کو لے گئی تو تمہاری ملزم سے بات چیت نہیں ہو پائے گی۔ اس نے کہا

ہر اچھی خبر پر ہمارے جسم میں بجلی سی بھر جاتی تھی عمر قید اور جرمانے کی سزا سن کر ہماری خبر کو جاننے کی حس بیدار ہو چکی تھی جلدی جلدی چائے پی کر ہم سیشن کورٹ کی جانب بڑھ گئے۔ ملزم کو سزا دی گئی تھی۔ کورٹ کا آڈو کا فڈ پڑنا پورا ہوا تھا پولیس ملزم کو کھڑکیاں پھانے عدالت کے باہر لگی ہوئی کرسیوں پر بیٹھی ہوئی تھی۔

آپ کو سزا ہوئی؟ میں نے کا فڈ اور قلم جیب سے نکالے ہوئے اس سے پوچھا

جج..... جی ہاں لیکن آپ کیوں پوچھ رہے ہیں؟ اس نے پوچھا

ہم اخبار والے ہیں اور آپ سے کچھ معلومات کرنا چاہتے ہیں۔

”آپ اخبار والے تو پھر آپ میری کہانی ضرور چھاپنا؟ میں چاہتا ہوں کہ لوگوں کو میری بد نصیبی کی کہانی پڑھنے کو ملے۔

اس نے رنجیدہ ہوتے ہوئے کہا۔

قالا آپ بھی یہی کہیں گے جو دوسرے ملزمان ہر سزا پر کہتے ہیں کہ ہم نے یہ جرم نہیں کیا؟ میں پھنسا گیا ہوں

استاد بیارے نے کہا۔

”تمہیں؟ میں قائل ہوں؟ میں نے یہ جرم کیا ہے لیکن میں چاہتا ہوں لوگوں کو میرے جرم کا پتا چلے اور لوگ اس سے

عبرت پکڑیں۔

تم پہلے قائل ہو جو اپنے جرم کا اقرار کر رہے ہو اور دو لوگ قتل کر کے اپنے کو بے گناہ تصور کرتے ہیں۔ حیم قریشی نے کہا

مگر میں نے سچ بات کاٹے ہوئے اس سے کہا تم اپنی کہانی سناؤ۔

میرا نام ریحان ہے میری صدر کے علاقے میں موہاں کی دکان تھی میری عادت تھی کہ دکان کھول کر پہلے صفائی کرتا

تھا پھر دکان میں بیٹھتا تھا۔ اس دن بھی ایسا ہی ہوا۔ مجھے دکان کھولنے تو رٹی ہی دیر ہوئی تھی میں صفائی کرنے میں مصروف

تھا۔

جی سینے؟ کیا آپ موہاں ٹھیک کرتے ہیں؟ ایک خوبصورت سی آواز سنائی دی؟ میں چونکا۔ وہ ایک خوبصورت سی

نازک دہلی پتلی لڑکی تھی میں اس کو دیکھتا دیکھتا ہی رہ گیا۔

کیا کیا چاہتے آپ کو میں نے پھلکاتے ہوئے کہا

تو لڑکی جھینپ گئی میری دکان میں بے شمار لڑکیاں آتی تھیں لیکن ایسی خوبصورت لڑکی پہلی مرتبہ دیکھی تھی۔ میرا

موہاں خراب ہو گیا ہے اس میں بات کرنے والے کی آواز سنائی نہیں دے رہی ہے جبکہ میری آواز چاری ہے۔

ہمارے یہاں موہاں فون فروخت ہوتے ہیں درست نہیں کئے جاتے لیکن میں آپ کا موہاں دیکھ لیتا ہوں کہ اس

میں کیا خرابی ہے۔ یہ کہتے ہوئے میں نے اس سے موہاں لیا اور اسکو چیک کر کے واپس کر دیا۔

کیا زیادہ خرابی ہے اس میں؟ اس نے پوچھا؟ میں نے مسکراتے ہوئے کہا اس میں کوئی خرابی نہیں دراصل آپ نے

موہاں کے آئیٹم کا ہالو کم کر دیا تھا۔ وہ مسکرائے گئی میں نے کہا آپ اپنا نمبر بتائیں میں آپ کو کال کرتا ہوں تاکہ آپ کو

آواز آتے تو بتائے گا۔

اس نے کہا ٹھیک ہی آپ میرا نمبر ڈائل کریں۔ اس نے اپنا نمبر بتایا میں نے وہ نمبر ڈائل کیا۔ اس نے تیل جیتے پر

کال ریسپونڈ تو میں نے کیا ہیلو میسی آواز آ رہی ہے ٹھیک ہے یا اور آواز تیز کی جائے ویسے اس موہاں میں اس سے زیادہ

تیز آواز نہیں آسکتی۔

جی آواز بالکل صاف سنائی دے رہی ہے اس نے فون بند کرتے ہوئے کہا۔ آپ کی بڑی مہربانی کہ موہاں فون

ٹھیک کر دیا۔ اس نے میری طرف مسکراتے ہوئے دیکھا

اس کی اس ادا پر میں فدا ہو گیا۔ میں نے موہاں فون ٹھیک کہاں کیا ہے یہ پہلے سے ہی ٹھیک تھا۔ دراصل آپ نے نیا

نیا موہاں لیا ہے اس لئے وہ فون طور پر آپ کو ایسی پریشانی آتی رہے گی لیکن گھبرا نہیں جب بھی ایسی کوئی پریشانی ہو اس

دکان پر آ جاتا میں وہ پریشانی حل کر دوں گا۔ بلا معاوضہ میری یہ خدمت صرف آپ کے لئے ہے۔

میرے اس طرح جواب دینے پر وہ مسکراتی ہوئی دکان سے چلی گئی۔

ایک ہفتے تک وہ لڑکی میری دکان پر نہیں آئی میرا دل اس سے ملنے کو بے چین تھا۔ میرا دل بار بار اس سے باتیں

کرتے کو چاہ رہا تھا اپنے دل کے ہاتھوں مجبور ہو کر میں نے اس لڑکی کا موہاں نمبر ملایا۔

ہیلو کون اس کی شوخ سی آواز میرے کالوں سے نکرائی

آپ کس قدر ظالم ہو کسی کی نیند چرائی ہے اور پھر اس سے پوچھ رہی ہو کہ کون ہونم؟ میں نے رومانی انداز میں کہا۔

جی میں کبھی نہیں۔ ویسے آپ کی آواز دیکھ جانی پھوٹی سی لگ رہی ہے۔

شکری آپ کو کچھ تو یاد آ گیا ہے میں ڈر رہا تھا کہ آپ مجھے پہچاننے سے انکار ہی نہ کر دو۔ میں نے مزید بے تکلفی

سے کہا تھا۔

ہوں..... کہیں تم وہی تو نہیں؟ جس نے میرا موہاں فون ٹھیک کیا تھا۔

جاتی ہوں پھر مجھے انجان بن رہی ہوا تھا ظلم کیا کرو۔ اس نے سخت لہجے میں کہا زیادہ عاشقی کی ضرورت نہیں چند

لمحوں کے لئے دکان پر آتی تھی مجبوری میں تو آپ پیچھے ہی پڑ گئے۔

میں نے کہا کیا بتائیں تم کو چند منٹ میں تم نے میرا یہ حال کر دیا میں تو پاگل ہونے لگا ہوں اس نے فوراً کہا ارے

ارے پاگل نہ ہونا؟ پاگل خانے والے پاگلوں کے ساتھ قیدیوں سے بھی بد سلوک کرتے ہیں اس نے تجھے لگایا تو میری

جان میں جان آئی۔ میں نے فوراً کہا اتنا خیال ہے تو پھر یاد رہی کرادو کیوں تیرا ہی ہوں۔ اس نے شوخ لہجے میں کہا

میں آئی تو پھر یہ مت کہنا کہ بہت خرچہ کرادیا میں ٹھیک شاک خرچہ کرادوں گی۔

خرچے سے کون کا فگر گھبراتا ہے تم آ کر اس ویران دل کو ایک بار پھر سے آباد کر دو۔

اس نے آنے کا وعدہ کیا تو میں نے اس سے نام بھی جاننا چاہا تو اس نے کہا سچ میں نے کہا مجھے ریحان کہتے ہیں

اور پھر وہ ملنے کے لئے آگئی اس روز اس نے صرف ایک ملاقات میں میرا 10 سے 12 ہزار کا خرچہ کرادیا مگر میں

محبت میں گم تھا۔ پھر یہ ملاقاتیں اور اخراجات بڑھتے چلے گئے۔ مگر میں سچ سے شادی کی خواہش ظاہر نہ کر سکا۔ پھر ایک دن

میں نے ایک ملاقات میں اس سے اپنے دل کا احوال کہہ ہی دیا اس نے تمہیں اعزاز سے کہا۔ ریحان میری بھی وہی کیفیت

ہے جو تمہاری ہے لیکن شادی یہ ممکن نہیں۔

مگر کیوں؟ میں نے نیرانی سے پوچھا اس نے سیدھا سا جواب دیا تمہارے اور ہمارے گھر والے۔ میں نے کہا ٹھیک

ہے ہم کورٹ میرج کر لیتے ہیں۔

کلاچ پر نکاح کیسے ہو سکتا ہے؟ سچ کی اس بات نے میرے دماغ میں دھماکا سا کر دیا۔ اس نے یوں انا شروع کیا میں

چھوٹی تھی کہ والد صاحب کا انتقال ہو گیا ایسے کڑے وقت میں ہمارے بڑی طرفان نے ہمیں سہارا دیا تو اس نے اس کا

فائدہ یہ اٹھایا کہ اپنے لیز سے منڈ والے بیٹے فیم سے میرا نکاح پڑھا دیا۔ میں کم سن تھی مجھ نہ سکی۔ میں محبت میں اٹھا ہوا

تھا میں نے کہا ہم کو مار کیوں نہیں دیتیں؟ ایسا کرواں کو اپنے گھر پر بلا لیا اور اس کے منہ پر تکیہ رکھ کر مارا۔ اس نے مجھے گھورا

اور یوں میں اکیلی لڑکی یہ کیسی کر سکتی ہوں۔ میں نے کہا حکم کرو میں یہ کام کر سکتا ہوں۔ اس نے کہا یہ ٹھیک ہے میں اس کو گھر

پر بلا کر چائے میں بیوٹی کی دوا ملا کر پلا دیتی ہوں تم اس کو مار دینا۔

پلان کے مطابق سچ نے فیم کو اپنے گھر پر بلا کر بیوٹی کر دیا اور میں نے اس کو منہ پر تکیہ رکھ کر کہتا ہوں آسانی سے قتل

کر دیا۔ اور پھر جب میں نے اس کی جانب مڑ کر دیکھا تو اس نے اپنے کپڑے پھاڑے اور شور مچا دیا پھر پہلے گلے والے

اور اس کے بعد پولیس آگئی۔ اس کے بعد جو الزامات لگتے ہیں وہ مجھ پر لگتے ہیں مجھ سے نفرت کا اظہار کیا۔ مجھے بعد

میں اعزاز ہوا کہ اس نے اپنے کسی عاشق کے کہنے پر مجھے پلاننگ سے اس جال میں پھنسا لیا تھا۔ یہ بھی معلوم ہوا کہ ان

دووں ماں بیٹی نے مل کر فیم سے جان چھڑانے کیلئے پلان بنایا اور اس میں مجھے استعمال کیا گیا۔

اس نے خطبہ سانس لے کر کہا سنا ہے سچ کو پھر کوئی نئی آسانی مل گئی ہے اور وہ اس کے ساتھ بہت خوش ہے۔

میں نے اس کی طرف دیکھا اور کہا تمہاری یہ کہانی ضرور شائع ہوگی ریحان استاد بیارے نے کہا کہ نہیں ہم بہت اچھے

اعزاز میں شائع کریں گے اگر سگریٹ پیجے ہو تو سگریٹ تو پلاؤ۔ ریحان نے جیب سے سگریٹ کا پیکٹ نکالا اور کہا یہ لو پورا

ہی پیکٹ رکھ لو پورا سے میاں مسکرا دیے کیونکہ انہوں نے پیدا کر لی تھی۔